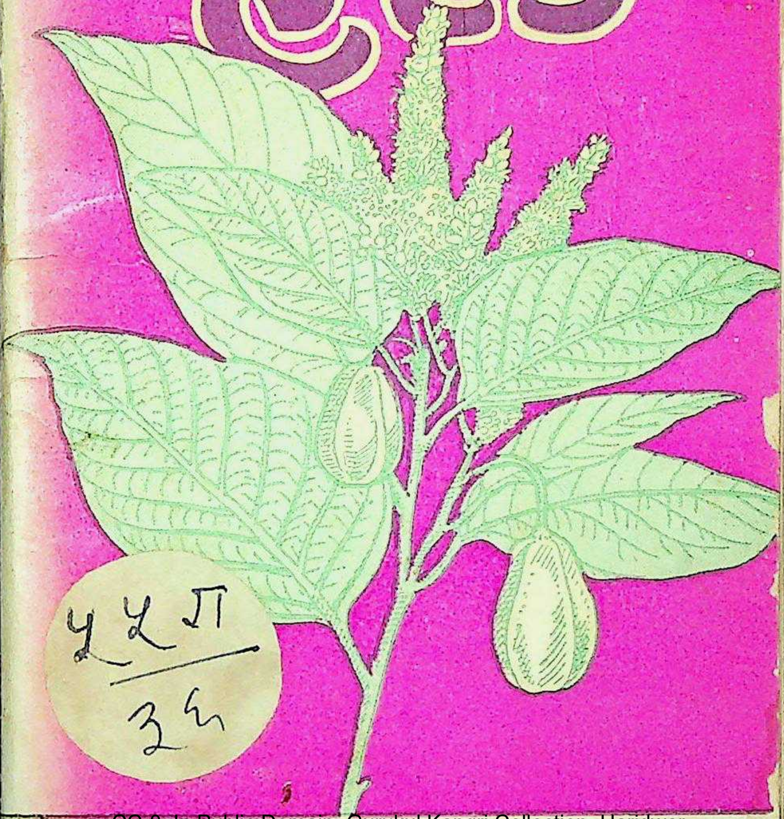
Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્યનું ઉત્તમ સાધન

હરડે



५५ ग
३६

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

છ આના

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

❀ ओ३म् ❀

पुस्तक-संख्या ५५ग/३६

पंजिका संख्या २२२१6

पुस्तक पर सर्व प्रकार की निशानियां लगाना वर्जित है। कोई महाशय १५ दिन से अधिक देर तक पुस्तक अपने पास नहीं रख सकते। अधिक देर तक रखने के लिये पुनः आज्ञा प्राप्त करनी चाहिये।

● ટપાલ રસ્તે મંગાવનાર ... વધુ

એટલે કુલ રૂ. ૧૧–૮ મોકલવા.

૧. **પ્રકાશનાં પગલાં :** (સચિત્ર) લેખક : કરસનદાસ માણેક
★ જગતના ભિન્નભિન્ન ધર્મોની પ્રેરક કથાઓ

૨. **રાખની ઢગલી :** (સચિત્ર) લેખક : 'સૌજન્ય'
★ વાર્તાના સ્વરૂપમાં સંસારની સળગતી સમસ્યાઓ

૩. **હાસ્યતરંગ :** (સચિત્ર) લેખક : જ્યોતીન્દ્ર હ૦ દવે
★ જીવનમાં દરરોજ દેખાતા પ્રસંગો ઉપરના કટાક્ષ–લેખો

૪. **જીવનની કલા :** લેખક : રવિશંકર મહેતા
★ જીવનની સફળતા માટેનું વ્યવહારુ માર્ગદર્શન

૫. **જગતમાં જાણવા જેવું :** (સચિત્ર) લેખક : છોટાલાલ માનસિંગ કામદાર ★ જગતની અદ્ભુતતા અને ઉપયોગિતાનો સરલ પરિચય

૬. **જીવનપરિવર્તન :** (સચિત્ર) લેખક : 'સોપાન'
★ એક જીવનપલટાની કરુણ–મંગલ સળંગ વાર્તા

અનુસંધાન માટે જુઓ ટાઈટલ પાન ૩

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"સસ્તું સાહિત્ય" એટલે "ઊંચામાં ઊંચું સાહિત્ય"

આરોગ્યનું ઉત્તમ સાધન

स्टाक प्रमाणीकरण ११९८-११९९

દહીં
અને તેનો ઉપયોગ

५५ग/३६
22216
11.2.2008
गुरुकुल पुस्तकालय कांगड़ी

ડૉ. રસિકલાલ જેઠાલાલ પરીખ

CHECKED 1973
Initial

ભિક્ષુ અખંડાનંદની પ્રસાદી
સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય
ઠે. ભદ્ર પાસે અમદાવાદ અને કાલબાદેવી રોડ મુંબઈ-૨

★

૭ આના

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સંવત ૨૦૦૩ * પ્રત ૬૫૦૦

माता यस्य गृहे नास्ति तस्य माता हरीतकीः ।

'ગૃહે માતા નથી જેની, તેની માતા હરીતકી.'

ઓકી દાતણ જે કરે, નરણાં હરડે ખાય;
દૂધે વાળુ જે કરે, તે ઘર વૈદ્ય ન જાય.

મુદ્રક અને પ્રકાશક : ત્રિભુવનદાસ ક૦ ઠક્કર,
સસ્તું સાહિત્ય મુદ્રણાલય, રાયખડ, અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

બે બોલ

મનુષ્યશરીરના અનેક રોગોનું મૂળ કબજિયાત છે. તેને દૂર કરવા માણસ જુદાજુદા ઉપાયો અજમાવે છે. તેમાંના કેટલાક ઉપાયો જેવા કે—નેપાળો, પેરેફીન, એગ્રોલ, વિલાયતી મીઠા જેવા રેચ, હાનિકર્તા છે, જ્યારે હરડે જેવા કેટલાક લાભ કરનારા છે. આંતરડાંમાં મળની હાજરીથી સ્વભાવ બગડે છે અને શરીર પણ બગડે છે, એવું બધા જ સમજે છે; છતાં રોજ મળ દૂર કરવા, નુકસાન ન કરે એવા કયા ઉપાયની પસંદગી કરવી, તે સામાન્ય પ્રજા માટે મૂંઝવણનો પ્રશ્ન છે. તે મૂંઝવણ દૂર કરવા માટે હરડે વિષે જેટલી માહિતી મેળવી શકાય અને તેનો વિચાર કરી શકાય, તેટલા વિચારોનો અહીં સંગ્રહ કર્યો છે. નાની હીમેજ તે હરડેની જ જાત છે. નાની હીમેજના સર્વ ગુણદોષ એજ હરડેના ગુણદોષ છે ને ઘણી સસ્તી મળે છે, તે ધ્યાનમાં રાખવાની અગત્યની વાત છે. કફવાળાને ચ્હા ઠીક નથી જ, છતાં હરડે (હીમેજ) લીધા પછી સવારમાં ૧ પ્યાલો ઓછી ખાંડ—દૂધવાળી ચ્હા પીવાય તો સ્વાદનો કંટાળો નહિ આવે. આશા છે, કે આ પુસ્તિકા સૌને માર્ગ-દર્શક નીવડશે.

મહાશિવરાત્રિ,
સંવત ૨૦૦૩

ડૉ. રસિકલાલ જેઠાલાલ પરીખ
મહર્ષિ વાગ્ભટ ઔષધાલય,
માંડવીની પોળ, અમદાવાદ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અનુક્રમ

	વિષય	પૃષ્ઠ
૧	પ્રાસ્તાવિક	૫
૨	હરડેની ઉત્પત્તિ	૬
૩	હરડેની જાત	૮
૪	હરડેનાં વિશેષણો	૯
૫	સાચી હરડે પારખવાની રીત ...	૧૨
૬	હરડેનું મહત્ત્વ	૧૨
૭	કબજિયાતનાં કારણો	૧૪
૮	કબજિયાતનાં લક્ષણો	૧૮
૯	બસ્તિ કરતાં હરડે શ્રેષ્ઠ ...	૨૦
૧૦	હરડેનું માપ અને ખાવાની રીત ...	૨૧
૧૧	શરીર-યંત્રમાં હરડેની અસર ...	૨૩
૧૨	હરડે અને પાચક રસ	૨૬
૧૩	હરડે અને બીજા રેચ	૩૧
૧૪	અતિસાર અને મરડા ઉપર હરડે	૩૭
૧૫	વીર્યપાત ઉપર હરડે	૩૮
૧૬	અર્શ (મસા) ઉપર હરડે ...	૩૮
૧૭	અન્ય વ્યાધિઓમાં હરડેનો ઉપયોગ	૩૯
૧૮	હરડેનાં અનુપાન	૪૩
૧૯	હરડે વાપરનારના અનુભવો ...	૪૬
૨૦	હરડેના શાસ્ત્રોક્ત ગુણ	૫૫

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧ : પ્રાસ્તાવિક

ભગવાન પતંજલિ પૃથ્વી ઉપર દુઃખનું મૂળ કારણ શોધવા ફરવા નીકળ્યા. ખૂબ ઝીણવટથી તપાસ કરી, ચરી આવ્યા બાદ, લોકોએ તેમનું નામ 'ચરક' પાડ્યું. આ રીતે સૃષ્ટિના પર્યટનમાં પ્રાણી માત્રનાં દુઃખનાં તેમને ત્રણ કારણો સમજાયાં: (૧) શરીરના વ્યાધિઓ, (૨) મનના વ્યાધિઓ, (૩) કજિયા–કલહ ઉત્પન્ન કરનારી ભાષા.

શરીરના વ્યાધિઓ દૂર કરવા તેમણે ચરક નામે 'ચરકસંહિતા' લખી; તેમાં ઘણાખરા વ્યાધિઓનું મૂળ તેમને આંતરડાંમાં મળની હાજરીનું જ જણાયું; અને એ ચીકાશયુક્ત ચોંટી રહેતા મળનું કારણ પાચક રસોનું નબળાપણું અથવા મંદ અગ્નિ જણાયું. रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ ।

આ વસ્તુ ધ્યાનમાં લઈ કબજિયાત દૂર થાય, પાચક રસોનું બળ રોજ ને રોજ વધે અને સર્વ સામાન્ય માણસો પણ જેનો સહેલાઈથી ઉપયોગ કરી શકે તેવું દ્રવ્ય જે હરડે, તેનો તેમણે પ્રચાર કર્યો.

અનેક રોગોનું મૂળ કબજિયાત છે, એવું જાણ્યા પછી ઘણા દર્દીઓએ આગ્રહપૂર્વક સૂચન કર્યું, કે એવો શો ઉપાય રોજ કરીએ, કે જેથી આંતરડાં મળ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રહિત રહે અને પાચક રસ રોજ ને રોજ વધતો જ જાય?

આવો જ પ્રશ્ન બે મોટા વૈદ્ય અશ્વિનીકુમારોએ દક્ષ પ્રજાપતિને પૂછયો હતો અને તેમણે જવાબ આપેલો, કે હરડે જ માત્ર એવું ઔષધ છે, કે જે કબજિયાત દૂર કરે, પાચક રસનું પ્રમાણ રોજ ને રોજ વધારે અને જેથી અનેક વ્યાધિઓ નાબૂદ થાય.×

૨ : હરડેની ઉત્પત્તિ

આવું સર્વશ્રેષ્ઠ ઔષધ આપણા જ દેશમાં થાય છે. તેની ઉત્પત્તિ વિષે એવું કહેવાય છે, કે દેવરાજ ઇંદ્ર જ્યારે અમૃત પીતા હતા, ત્યારે એક ટીપું પૃથ્વી ઉપર પડ્યું, જેનાથી સાત પ્રકારની હરડે ઉત્પન્ન થઈ. એ કથાથી ઔષધની મહત્તા આપણને સમજાય છે.

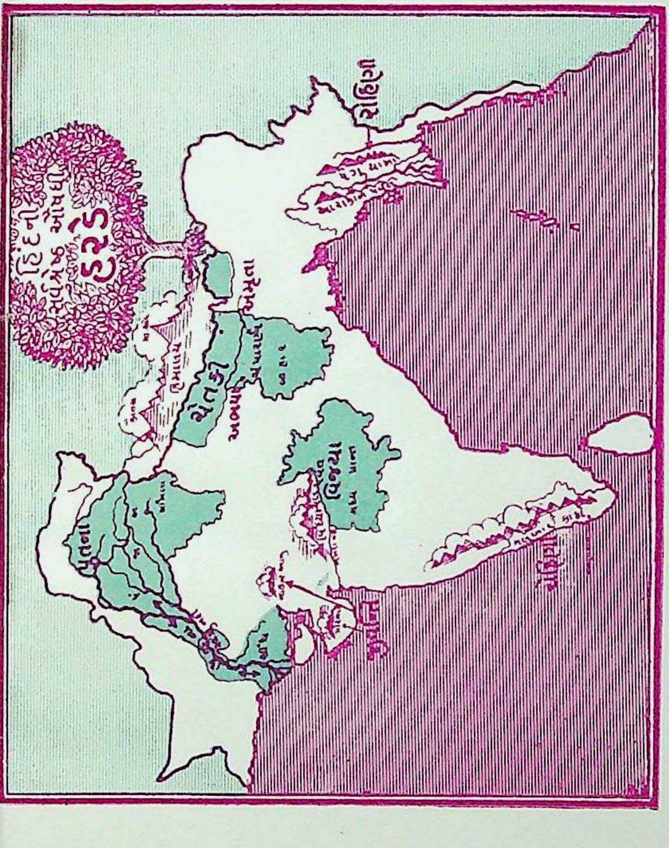
શિવના સ્થાન હિમાલયમાં તેની મુખ્ય ઉત્પત્તિ છે. તે ઉપરાંત કોંકણ, મલબાર, સાતપુડાના ડુંગરો, બર્મા, મલાયા અને સિલોનમાં હરડે ઠીકઠીક પ્રમાણમાં થાય છે.

તેનાં ત્રીશ–ચાલીશ ફૂટ ઊંચાં મનોહર વૃક્ષો થાય છે. એનાં પાન અરડૂસીને મળતાં હોય છે અને

× આ વસ્તુનો અનુભવ કરવા મેં બે વર્ષ હરડે ખાધી, તેનું શ્રેષ્ઠ પરિણામ મને જણાયું; તેથી મને પણ હરડે–સેવનના પ્રચારનું મહત્ત્વ સમજાયું. —લેખક

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આંબાના મોર જેવો મોટો ફૂલનો ઝૂમખો થાય છે. ફાગણ–ચૈત્ર માસમાં આવાં ફૂલ આવે છે. આ ફૂલમાં કેરીની માફક તેને ફળ લાગે છે. વૃક્ષો ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં લગભગ ૩૦૦૦ ફૂટની ઊંચાઈ સુધી માલૂમ પડે છે અને દક્ષિણમાં ૬૦૦૦ ફૂટની ઊંચાઈ સુધી માલૂમ પડે છે. તેનાં લીલાં ફળનું દૃશ્ય ખરેખર મનોહર લાગે છે.

અત્યારના સમયની ગણતરીએ એક ઝાડ તેની જિંદગીમાં છ હજાર રૂપિયાની આવક આપે છે. આપણા લોકો તેનો રસાયણ તરીકે જ ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે, જ્યારે પશ્ચિમની પ્રજા તેને ચામડાં રંગવામાં, દંતમંજન બનાવવામાં, કાપડ રંગવામાં અને એમાંથી 'ટેનીન' કાઢવાના કામમાં લે છે; કારણ કે આવું ટેનીન ચઢયા બાદ ચામડાંનો આવરદા વધે છે અને વધુ વજન ઝીલી શકે તેવાં તે થાય છે. તેની આવી મજબૂતી અને પ્રભાવને કારણે દર વર્ષે વીશ લાખ પૌંડની (રૂપિયા ત્રણ કરોડની) હરડે પરદેશ ચઢે છે.

જ્યારે મરેલાં ચામડાંનો સંકોચ કરી હરડેનું ટેનીન તેને મજબૂત કરે છે, ત્યારે જીવતાં આંતરડાંને સંકોચી, તેને પોષણ આપી જાડું, ટકાઉ અને મજબૂત બનાવી આંતરડાંને તે લોખંડી બનાવે, તેમાં શી નવાઈ ?

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૩ : હરડેની જાત

આવા સુંદર રસાયણ–ફળની સાત જાતો બાજુના નકશામાં બતાવેલાં સ્થળોએ મળી આવે છે. સાતે ય જાતોના ગુણોમાં થોડોથોડો ફેરફાર છે. એ સાત જાતોનાં નામ નીચે મુજબ છેઃ–(૧) **વિજયા**, (૨) **રોહિણી**, (૩) **પૂતના**, (૪) **અમૃતા**, (૫) **અભયા**, (૬) **જીવંતી** અને (૭) **ચેતકી.**

'વિજયા' તૂમડાના આકારની ગોળ હોય છે. 'રોહિણી' સાધારણ ગોળ હોય છે. 'પૂતના' પાતળી છાલ અને મોટી ગોટલીવાળી હોય છે. 'અમૃતા' નાની ગોટલી-વાળી અને વધુ ગર્ભવાળી હોય છે. 'અભયા' પાંચ રેષાઓવાળી હોય છે. 'જીવંતી' સોના જેવા રંગવાળી હોય છે અને 'ચેતકી' ત્રણ રેષાવાળી હોય છે.

બજારમાં જે નાની હીમજ મળે છે, તે જ આ નાની 'ચેતકી' છે; એટલે **હીમજ એ હરડેની જ જાત છે,** એનો બધાએ ખ્યાલ રાખવા જેવો છે.

હરડે માટે નીચેનાં વિશેષણો વાપરવામાં આવ્યાં છેઃ આ રીતે આયુર્વેદમાં સર્વ ઔષધિઓમાં જો સૌથી વધારે પ્રશંસા કોઈ દ્રવ્યની કરવામાં આવી હોય, તો તે હરડેની જ છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૪ : હરડેનાં વિશેષણો

અભયા = ભયરહિત કરવાવાળી
અમૃતા = અમર કરવાવાળી (શરીરના કોષોને મરવા ન દેનારી)
અવ્યથા = પીડા ઉત્પન્ન ન કરવાવાળી
અમોઘા = ચોક્કસ અસર કરવાવાળી
કાયસ્થા = શરીરનું સ્થાપન કરવાવાળી
ચેતકી = ચેતન આપવાવાળી
જીવંતી = જીવન આપવાવાળી
જીવનીયા = જિવાડવાવાળી
જીવપ્રિયા = જીવ માત્રને વહાલી
જયા = જય મેળવવાવાળી
દિવ્યા = તેજ આપવાવાળી
દેવી = કલ્યાણ કરવાવાળી
પથ્યા = માર્ગ સાફ કરવાવાળી
પૂતના = પવિત્ર કરવાવાળી
પાચનીયા = પાચન કરવાવાળી
પ્રમથા = રોગને જડમૂળથી કાઢવાવાળી
પ્રપથ્યા = બહુ જ માફક-હિતકર
પ્રાણદા = પ્રાણ આપવાવાળી
બલ્યા = બળ આપવાવાળી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભિષગ્વરા = વૈદ્યને વહાલી
રસાયનફલા = ઘડપણ અને વ્યાધિ દૂર કરવાવાળી
રુદ્રપ્રિયા = મહાદેવને વહાલી
રેાહિણી = વીજળી જેવી અસરકારક
વિજયા = રેાગ ઉપર જીત મેળવવાવાળી
વયસ્થા = જીવન ટકાવવાવાળી
શિવા = કલ્યાણ કરવાવાળી
સુધા = અમૃત જેવી
સુધેાદ્ભવા = અમૃતમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી
શ્રેયસી = ભલું કરવાવાળી
હરીતકી = સર્વ રેાગ હરવાવાળી

ઋષિ–મુનિએાએ હરડેનાં કેવાં સુંદર નામ પાડયાં છે! સારું ય જીવન લંગોટી વાળી ગંગા–યમુનાના કિનારે ધ્યાન–ધારણામાં પસાર કરી, જગતકલ્યાણની જ દૃષ્ટિ રાખનાર મુનિએા શું હરડેનાં આવાં નામ પાડી અતિશયેાક્તિ કરતા હશે?

માત્ર નામમાં જ હરડેના આવા ગુણેા ગાયા નથી, પણ ચિકિત્સા–સ્થાનમાં ભગવાન ચરકે, ભગવાન ધન્વંતરિએ, મહર્ષિ વાગ્ભટે અને તમામ પ્રાચીન વૈદ્યજનેાએ ચિકિત્સાસ્થાનમાં શ્લેાકે–શ્લેાકે હરડેનેા ઉપયેાગ કર્યો છે. **જન્મ પછી તરત જ ત્રણ વર્ષ સુધી બાળકને 'હરડેનેા ઘસારેા' પાવાની ભગવાન ચરક**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ભલામણ કરે છે.

હરડેનો આટલો બધો ઉપયોગ બતાવે છે, કે પહેલાંના જમાનામાં તેની કેટલી છૂટ હશે.

આટલો છૂટથી ઉપયોગ કરનાર હિંદીઓને મોંઘી કિંમતને લીધે હરડેનો લાભ ન મળે અને બાળકને પાવા જોઈતી ઉત્તમ પ્રકારની એક હરડેના બે-પાંચ કે દશ-વીસ રૂપિયા આપવા પડે, એ સ્થિતિ સુધારવા માટે સંયુક્ત પ્રાંતની, મદ્રાસ ઇલાકાની, બિહારની અને પંજાબની સરકારોએ યોગ્ય પગલાં લેવાં જોઈએ.

હરડેની સાતે ય જાત ગુણપ્રદ છે; પરંતુ વિજયા સર્વશ્રેષ્ઠ છે, તે વિંધ્યાચળ પર્વતમાં થાય છે. ઇંદોર અને રાજપીપળા સ્ટેટની આ સરહદ છે. પૂતના અને ચેતકી હિમાલય પર્વતમાં થાય છે. તે હરદ્વાર, નેપાળ, ભૂતાન અને અફઘાનિસ્તાન તરફથી આવે છે. રોહિણી સિંધુ નદીને કાંઠે થાય છે અને તે પંજાબમાંથી આવે છે. અમૃતા અને અભયા બિહારમાં આવેલા ચંપારણ્યમાં થાય છે.

આજકાલ બજારમાં ગુંદર મેળવેલી બનાવટી હરડે પણ વેચાય છે. તેથી ઉપરનાં સ્થળોમાંથી જ તે સીધી મંગાવીને વાપરી શકાય તો ઉત્તમ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૫ : સાચી હરડે પારખવાની રીત

नवा स्निग्धा घनावृता गुर्वी क्षिप्ता च यांमसि ।
निमज्जेत्सा प्रशस्ता च कथितातिगुणप्रदा ।
नवादि गुणयुक्तत्वं तथैकत्र द्वीकर्षता ।
हरीतक्याः फल यत्र द्वयंतच्छ्रेष्टमुच्यते ॥

નવી, સ્નિગ્ધ, ઘન, ગેાળ, ભારે, પાણીમાં નાંખવાથી ડૂબી જાય, તે હરડે અત્યંત ગુણવાળી અને શ્રેષ્ઠ છે. જે હરડે વજનમાં ચાર તેાલા હેાય તે તેા સર્વ ગુણવાળી જાણવી.

હરડેના ગર્ભના ચાર–પાંચ ઊભા કકડા કરી, તે કકડાઓને સ્વસ્થિતિમાં ગેાઠવી ઉપર ભીનું કપડું વિંટાળવું. ગુંદરવાળી બનાવટી હશે, તેા તે ચેાંટી જશે.

૬ : હરડેનું મહત્વ

હરડેને આટલું બધું મહત્ત્વ આપવાનું કારણ એ છે, કે શુદ્ધ આયુર્વેદમાં લેાઢું, તાંબુ, સેાનું, રૂપું, પારેા કે ગંધકનેા રસાયણ તરીકે સમાવેશ નથી પણ હરડે, આમળાં, શંખપુષ્પી, ભાંગરેા વગેરેનેા છે. પ્રથમ જણાવેલાં ધાતુ દ્રવ્યેા, ઉત્તેજિત કરનાર અને લાક્ષણિક ચિકિત્સા માટે અલબત્ત ઉત્તમ છે; પરંતુ બંધારણીય ચિકિત્સા માટે તે ઉત્તમ નથી. લેાઢું, તાંબુ, મેંગેનીઝ,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અને લીવર ખવડાવ્યા વિના **કેવળ હરડે અને આમળાંના પ્રયોગથી લોહીની સોએ સો ટકા રતાશ આવે છે** એવો મને પણ અનુભવ થયો છે. શુદ્ધ રસાયણ તરીકે આમળાં, હરડે, બ્રાહ્મી, શંખાવલી, શિલાજીત, વાવડિંગ, લસણ, આદુ, ગૂગળ, ગોખરુ, ગળો, ભાંગરો, ભિલ્લામાં, ત્રિફળા (હરડે, બહેડાં ને આમળાં) મંડુકપર્ણી, જેઠીમધ, અશ્વગંધા, એવા કાષ્ટાદિ દ્રવ્યો વપરાય છે. આ દ્રવ્યો ધીરે ધીરે શરીરના આખા બંધારણમાં જે ફેરફાર લાવે છે તે લાંબા વખત સુધી ટકી રહે છે; તેથી વેદમાં દર્શાવેલું આવું અમૂલ્ય હરડેનું સેવન એક નિર્ભય કાષ્ટાદિ ઔષધ તરીકે પણ જો કરાય, તો ઘડપણ અને વ્યાધિ બન્નેય દૂર થાય અને આત્મા, ઇંદ્રિય અને મનની પ્રસન્નતા સતત જળવાઈ રહે.

પણ કેટલીકવાર માણસો દલીલ કરે છે, કે જો ઝાડો સાફ જ આવતો હોય, તો રોજ લેવાનું શું કારણ ? સોએ નવ્વાણું ટકા માણસો આવું જ માની લે છે. આપણા પેટની એક વેંત જેવડી જગ્યામાં સત્તાવીસ ફૂટ લાંબા આંતરડાનો સમાવેશ છે તેનો અને આપણી રહેણી-કરણીનો જો ઊંડો વિચાર કરીએ તો ખબર પડે, કે ઝાડો સાફ થયા પછી પણ કાંઈક મળ અંદર રહેતો જ હોવો જોઈએ. સાફ ઝાડો થયો છે એમ કહેનાર માણસને પણ જો હરડે આપીએ,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તો તેને બીજો તેટલો જ દસ્ત થશે. જ્યારે રોજ હરડેનું સેવન કરનારને સવારે હરડે લીધા પછી દસ્ત થયા બાદ, ફરીથી હરડે આપતાં દસ્ત થતો નથી. એ સૂચવે છે, કે હરડે ન લેનારનાં આંતરડાંમાં થોડો-ઘણો મળ અને પાણી કાયમ રહે છે જ. તેની વિકૃતિથી રસ બગડે છે જે સાતેય ધાતુઓને બગાડે છે. રસ બગડવાથી રસથી જ પોષણ પામતી અંત·ગ્રંથિઓ પણ બગડે છે, જે શરીરની વિકૃતિ કરે છે.

આવો જે થોડોઘણો મળ આંતરડાંમાં ભરાઈ રહે છે, તેનું જ નામ '**કબજિયાત**' છે.

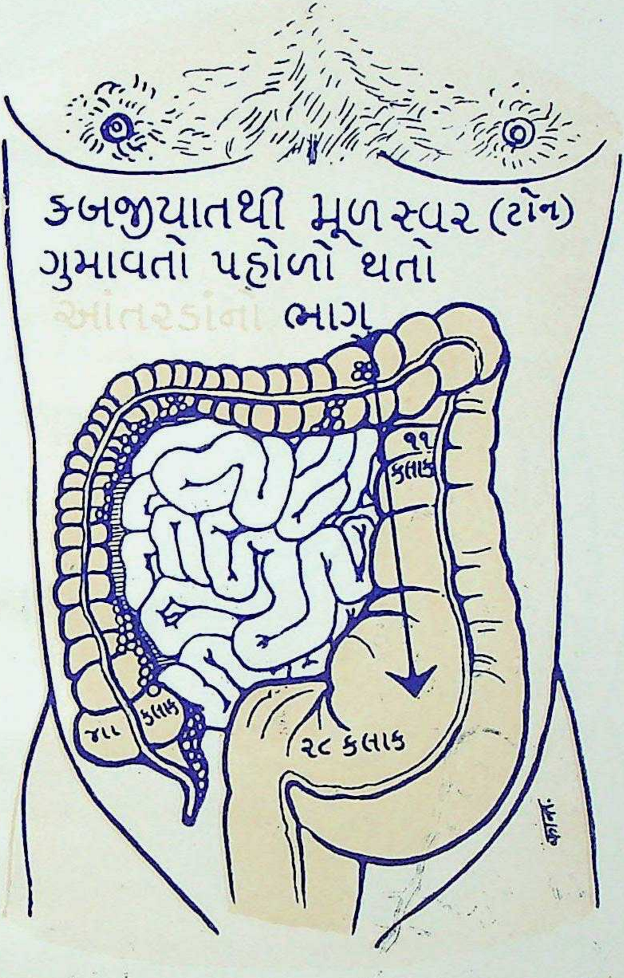
૭ : કબજિયાતનાં કારણો

(૧) કુદરતી હાજતે જવાની ઇચ્છા થઈ હોય, છતાં તે રોકવાથી કબજિયાત થાય છે, જેથી મળાશય આળસવાળું થાય છે અને જ્ઞાનતંતુઓ ઇચ્છાશક્તિના કાબૂમાં રહેતા નથી. ઘણાખરા માણસોમાં આંતરડાં-ના છેલ્લા ભાગ સુધી તો મળ આવી જાય છે. છેલ્લા ભાગમાંથી મળ બહાર કાઢવાનું કામ ગુદાદ્વાર-(એનલ સ્પીંકટર)નું છે. એ ગુદાદ્વાર ઢીલું થાય અથવા પહોળું થાય એટલે ઝાડો બહાર આવે અને સાંકડું થાય એટલે ઝાડો ભરાઈ રહે.

તંદુરસ્ત માણસોમાં આ ગુદાદ્વાર ઉપરનો કાબૂ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હોય છે, પણ ઝાડો મારવાની ટેવથી આંતરડાં સ્વસ્થિતિમાં સંકોચ-વિકાસવાળાં રહેતાં નથી; તેથી તે ભાગ ઉપરનો જ્ઞાનતંતુઓનો કાબૂ જતો રહે છે. સાધારણ રીતે સવારના આંતરડાંમાંથી મળત્યાગ કરવા એક મોટો ધસારો થાય છે. તે મળાશયમાં (આંતરડાંનો છેવટનો ભાગ) આવતાં ગુદાનું દ્વાર ઢીલું પડે છે અને ઉપરથી દબાણ થાય છે એટલે ઝાડો બહાર આવે છે. પણ ઝાડો રોકવાની આદતથી આ ઇચ્છાશક્તિનો કે જ્ઞાનતંતુઓનો કાબૂ નબળો પડે છે અને ઝાડો આંતરડાંના છેલ્લા ભાગમાં ભરાઈ રહે છે, ત્યાં પાણી ચુસાય છે અને મળ કઠણ બને છે.

(૨) સાધારણ કબજિયાત ઉપર ધ્યાન ન અપાય તો સુકાતો મળ જામતો જ જાય, સોજો આવે અને આંતરડાંમાં નવી જ અટકાયત થાય. કેટલીકવાર કેન્સર (અર્બુદ) જેવી ગાંઠથી કે માંદગીમાં પણ મળનો જમાવ રહે.

(૩) આંતરડાંના સ્નાયુ નબળા પડતાં, મળને આગળ ધકેલી શકતા નથી. અત્યંત મેદ ચઢ્યો હોય તેવા માણસોનાં આંતરડાં નબળાં પડે છે. રક્ત ધાતુની ઓછપથી આંતરડાંની સંકોચશક્તિ નબળી પડે છે.

(૪) જેટલો ખોરાક પાચક રસ પચાવી શકે તેના કરતાં વધુ ભોજન કરવાથી કબજિયાત થાય છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૫) ખોરાક પૂરેપૂરો પચી રહ્યા પહેલાં હોજરીમાં બીજો ખોરાક નાંખવાથી કબજિયાત થાય છે.

(૬) માથું, ડોક અને શરીરને સીધાં રાખી ન બેસતાં, કમરથી વળીને બેસવાથી મળને ભરાઈ રહેવાનો અવકાશ મળે છે.

(૭) હોજરી અને આંતરડાંને મહિનામાં એકવાર પણ **લંઘન** કરી આરામ ન આપવાથી આંતરડાંનું જીવંતપણું અને સ્થિતિસ્થાપકતા જળવાઈ રહેતાં નથી.

(૮) ચક્કીનો પિસાયેલો લોટ ભોજનમાં વાપરવાથી કબજિયાત થાય છે.

(૯) કબજિયાત કરનાર પદાર્થો જેવા કે: બાજરી, મઠ, મસૂર, દાડમ, છાસ—એવા ગ્રાહી પદાર્થો વધુ પ્રમાણમાં ખાવાથી કબજિયાત થાય છે.

(૧૦) સ્વાસ્થ્યને પૂરતી યોગ્ય કસરત ન કરવાથી પણ કબજિયાત થાય છે.

(૧૧) ચિંતા, શોક તથા ભયથી પાચક રસો પૂરતા પ્રમાણમાં ઝરે નહિ, જેથી અજીર્ણ રહે, મળ પાકે નહિ અને કબજિયાત રહે.

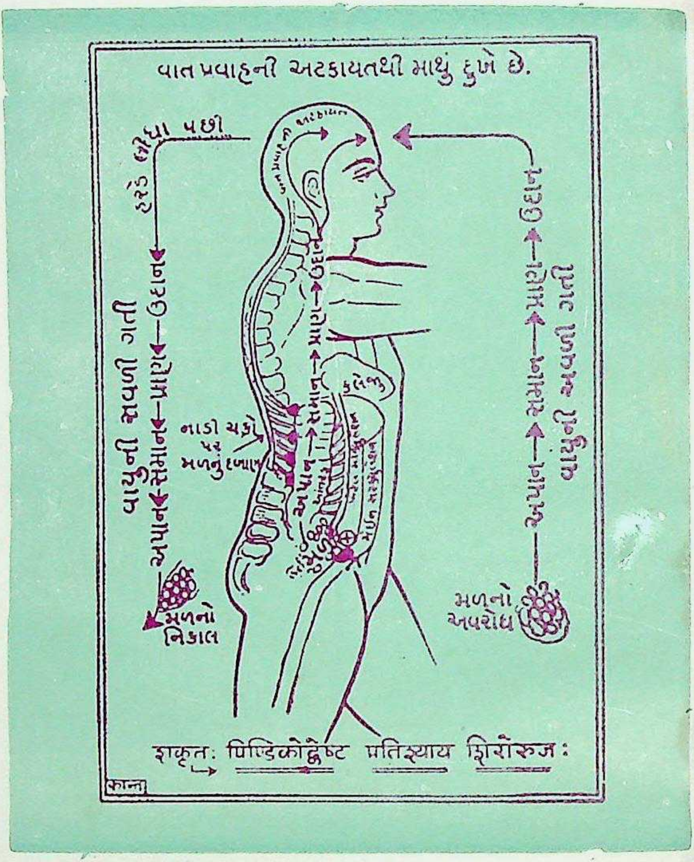
(૧૨) સેલ્યુલોઝ જેવા વજનદાર પદાર્થ દાળનાં ફોતરાંમાં કે ઘઉંના થૂલામાં કે શાકભાજીમાં—એવી કોઈ રીતે ભોજનમાં ન જાય તોપણ કબજિયાત થાય છે. એકલા સત્ત્વવાળો ખોરાક એ રીતે હિતકર નથી.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧૩) ચહા, કૉફી, કોકો જેવા ગરમ પીણાં પાચક રસોને નબળાં પાડી કબજિયાત કરે છે.

એટલે બંધકોષનું કારણ મોટા પ્રમાણમાં મંદાગ્નિ, ખોટી હાજત, મળ બંધાય તેવા ખોરાકનો અભાવ અને પાચનેંદ્રિયની નબળાઈ એ મુખ્ય છે. તેથી સમજુ માણસે ઉપરની બાબતો પર ખાસ ધ્યાન આપવું જોઈએ, વખતસર હાજતે જવું જોઈએ, ટટાર બેસવું જોઈએ અને આહાર–વિહારમાં નિયમિત રહેવું જોઈએ; પરંતુ આજની ધાંધલવાળી પ્રવૃત્તિમાં આ બાબત તરફ પૂરતું ધ્યાન આપી શકાતું નથી અને પરિણામે અનેક માણસો કબજિયાતની તકલીફથી હેરાન થાય છે. આ તકલીફ માટે હરડે ઉત્તમ ઇલાજ છે; છતાં જો હરડે ન લેવામાં આવે, તો મળનું રોકાણ રહે છે. અને મળના રોકાણથી ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ માથાનો દુખાવો, પિંડીઓમાં કળતર અને સળેખમ, ઉધરસ વગેરે થાય છે. આટલું થવા છતાં એ તરફ ધ્યાન ન આપવામાં આવે, તો મંદાગ્નિ થાય છે ને તેથી રોગની સામે થવાની શક્તિ ઓછી થાય છે.

કબજિયાતથી આ લક્ષણો કેવી રીતે ઉદ્ભવે છે તે હવે સમજીએ.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૮ : કબજિયાતનાં લક્ષણો

સાથેના ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ :–

(૧) પગથી ઉપર જતી મુખ્ય શિરા અને ખોરાક-નું સત્ત્વ ચૂસી લઈ જનાર રસસ્રોતવહા નળીઓ એ બે વચ્ચેનું સંધાણ ગુદા ઉપર મોટા આંતરડાના નીચલા ભાગની પાછળ આવેલું છે; એટલે જો મળની હાજરી આંતરડાના તે ભાગમાં રહે, તો આ સંધાણ અથવા પ્રવેશદ્વારા (જેને આપણે મૂળાધાર કહીએ છીએ તે) બંધ થઈ જાય ને તેથી રસસ્રોતવહા નળીઓમાં લોહી પહોંચે નહિ, ખોરાકનાં તત્ત્વો સારી રીતે શોષાય નહિ અને પોષક તત્ત્વ મળે નહિ. પોષણ ન મળવાથી માણસ ખાય છતાં સુકાતો જાય.

(૨) જીભ ઉપર ધોળું પડ ચોંટેલું માલૂમ પડે, જીભ દાતણ કર્યા વિના ચોખ્ખી રહેતી ન હોય તો સમજવું કે થોડોઘણો મળ આંતરડાંમાં રહે છે.

(૩) મળાવરોધને લીધે અપાનની એટલે નીચે ઊતરનાર વાયુની ગતિ નીચે જવાને બદલે ઉપર જાય. વાયુની ઊર્ધ્વ ગતિથી ગ્રંથિઓના જે સ્રવિત રસો ગુરુત્વા-કર્ષણના નિયમાનુસાર નીચે આવવા જોઈએ, તેની ગતિ ઉપર થાય ને તેથી સળેખમ, ઉધરસ વિગેરે થાય. (એ રીતે વિચાર કરતાં ઉધરસ એ ઊર્ધ્વરસનું જ અપભ્રંશ લાગે છે.)

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૪) રસસ્રોતવહા શિરાઓ દ્વારા નવું પોષક તત્ત્વ નહિ મળવાથી જ્ઞાનતંતુઓ નબળા પડે છે; તે માથાના દુખાવાનું એક કારણ છે. બીજું અપાન વાયુની ઊર્ધ્વ ગતિ, નીચે ઝરતા રસોને ઉપર લઈ જઈ મગજમાં કફને જમા કરે છે. કફ જમા થવાથી રુધિરની ગતિનો અવરોધ થાય છે ને વાયુ નીચે જઈ શકતો નથી, જેથી માથામાં દુખાવો થાય છે.

આવાં લક્ષણો જણાયા છતાં મળ દૂર કરવા ધ્યાન ન અપાય તો સાથેના ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ આંતરડાં મળના ભારથી લચી પડી નીચે પેઢાના ભાગમાં આવે છે અને આંતરડાંનો કેટલોક ભાગ પહોળો અને કેટલોક સાંકડો થાય છે ને એથી મળ ભરાઈ રહેવાનું સ્થાન વિસ્તારવાળું થાય છે.

એ રીતે મળની હાજરી અર્થાત્ કબજિયાત શરીરમાં કેટલા અનર્થો ઉપજાવે છે? તેમાં ય સૌથી મોટું નુકસાન તો જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈથી બગડતા સ્વભાવનું છે.

સદ્-વાંચન અને સદ્-વિચાર દ્વારા આપણે સ્વભાવ કેળવવા મથીએ છીએ; પરંતુ કબજિયાતથી દૂષિત થયેલા જ્ઞાનતંતુઓ પોતાની નબળાઈથી તેની અસર જ ન થવા દે એ કેવું ભયંકર?

આવું ભયંકર-કબજિયાતનું ચિત્ર-દરેક માણસ જો પોતાની નજર સમક્ષ રાખે, તો ગમે તેવી મુશ્કેલ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ક્રિયા કરવી પડે; છતાં પણ આંતરડાંમાં મળની હાજરી તો તે પસંદ નહિ જ કરે.

માટે આ વસ્તુ સમજનાર માણસે મળ રોજનો રોજ સારી રીતે બહાર નીકળે એ માટે પૂરતું ધ્યાન આપી યોગ્ય ઉપચાર કરવો ઘટે, કે જેથી ખોરાકનાં પોષક તત્ત્વો મગજ સુધી પહોંચી શકે.

ઘણા એવો પ્રશ્ન કરે છે, કે આ તુરી-ન ગમતા સ્વાદવાળી હરડે લેવા કરતાં-બસ્તી (એનીમા) સારી કે નહિ? આ સંબંધમાં નીચેની હકીકત માર્ગદર્શક થશે.

૯ : બસ્તિ કરતાં હરડે શ્રેષ્ઠ

બસ્તિ એકલા મોટા આંતરડામાંથી જ (તે પણ અર્ધા જ ભાગમાંથી) મળ બહાર કાઢે છે, જ્યારે હરડે છેક મુખમાંથી પસાર થઈ કફનું શોષણ કરતી જઈ, મળને આગળ ધકેલી હોજરી, ગ્રહણી, નાનાં અને મોટાં આંતરડાંમાંથી પણ મળને ખેંચી લાવે છે અને જે કચરો બહાર ફેંકવો જોઈએ તેને યોગ્ય માર્ગે બહાર ફેંકે છે. જેમ કે રસમાંથી રક્ત બનતાં, **નીકળેલા કચરા પિત્તનો ગ્રહણીમાં સ્રાવ કરે છે**, પેશાબની છૂટ કરે છે અને નાનાં-મોટાં આંતરડાંના મળને બહાર કાઢે છે. **એટલે બસ્તિ કરતાં અનેક દૃષ્ટિએ હરડેનું સેવન ઉત્તમ છે.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હરડે ન લઈએ, તો છેવટે બસ્તિ સ્વાસ્થ્યપ્રદ તો છે જ. પણ તે સાબુના પાણીવાળી ન હોવી જોઈએ. આયુર્વેદે બસ્તિનાં પણ વખાણ કર્યાં છે. તેમાં વાયુ અને પિત્તવાળાને તેલની સ્નેહન બસ્તિ આપવાનું કહ્યું છે, જ્યારે કફવાળાને કફવિરોધી દ્રવ્યો પાણીમાં પકાવીને બસ્તિ આપવાનું કહ્યું છે.

હરડેના ઉપયોગની સમજણ: હરડે જો મોટી ઠળિયાવાળી હોય, તો પુસ્તકમાં પ્રથમ બતાવ્યા મુજબ પરીક્ષા કરી જોવી. ત્યારબાદ તેમાંથી ગોટલી અથવા ઠળિયા કાઢી નાખી, કેવળ ઉપરની છાલ અથવા ગર્ભને બરાબર ખાંડી, બારીક ભૂકો કરવો. જો નાની હીમજ હોય, તો તે સાફ કરી વીણીને ખાંડી નાખવી અને બારીક ભૂકો કરવો. જો લીલી હરડે હોય, તો તેના ઉપરના ડીંટાનો ભાગ કાઢી નાખવો અને ગર્ભના ભાગના ખવાય તેટલા નાનાનાના ટુકડા કરવા.

૧૦ : હરડેનું માપ અને ખાવાની રીત

૧ વર્ષના બાળકને ચાર–પાંચ ઘસરકા રોજ એકવાર સવારે પાણી સાથે પાવા. ૨ વર્ષના બાળકને સાતથી આઠ ઘસરકા પાવા. ૩ વર્ષના બાળકને ૧ આનીભાર ભૂકો પાણીમાં ઓગાળી પાવો. ૪થી ૮ વર્ષનાં બાળકોને સવારના બે આનીભાર ભૂકો પાવો.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૮થી ૧૬ વર્ષની ઉંમરના છોકરાને પાવલીભાર ભૂકો પાણી સાથે પાવો. મોટાઓએ પાવલીભાર હરડેનું નિત્ય સેવન કરવું. **દૂબળી અને અશક્ત ગર્ભવતી સ્ત્રીએ હરડે ન લેવી,** પણ જો તે સશક્ત હોય અને કબજિયાત ઘણી રહેતી હોય, તો છેક સુધી હરડેનું સેવન ચાલુ રાખવું. **સુવાવડ પછી સવા મહિના સુધી હરડે લેવી નહિ.**

ખાવાની રીત : (૧) હરડેના ભૂકાને પાણીમાં પ્રથમ ઓગાળી તે પી જવો. આનો સ્વાદ ઘણાંને ગમતો નથી, જેથી તે રીત ઘણાંને અનુકૂળ આવતી નથી.

(૨) ખાલી 'જીલેટીન કેપસ્યુલ' નંબર ૦૦– અથવા ૦૦૦–વાળીમાં ઉપરના માપની હરડે ભરી ગળી જવી. નંબર ૦૦–વાળી છ કેપસ્યુલ્સ થશે, જ્યારે નંબર ૦૦૦–વાળી ચાર થાય છે. કેપસ્યુલ્સ ગળવામાં કોઈને કદાચ મુશ્કેલી લાગે; પરંતુ તેથી સ્વાદની મુશ્કેલી દૂર થાય છે.

(૩) મોઢામાં પ્રથમ પાણીનો કોગળો રાખી, ચમચીમાં ભરેલી હરડેની ભૂકી ગળાના ઊંડાણમાં રાખેલા પાણીના કોગળામાં મૂકી દેવી અને કોગળો ઉતારી જવો. આ રીતમાં સ્વાદની ખબર પડતી નથી.

(૪) લીલી હરડે હોય, તો તેના ગર્ભના કકડા કરી ચાવીને ખાવા.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હરડે કોણે ન ખાવી ?

(૧) માર્ગમાં બહુ ચાલવાથી થાકેલાએ,

(૨) બળવગરના માણસે,

(૩) રુક્ષ, કૃશ અને લંઘન કરવાથી દૂબળા થયેલાએ,

(૪) અધિક પિત્તવાળાએ,

(૫) ગર્ભવતી સ્ત્રીએ; ગર્ભવતી સ્ત્રી જો નબળી અને અશક્ત હોય તો તેણે તે ન લેવી; પણ જો સશક્ત હોય અને કબજિયાત રહેતી હોય, તો લેવી હિતકર છે. **સુવાવડ આવ્યા બાદ સવા મહિના સુધી ન જ લઈ શકાય.**

(૬) જેનું લોહી નીકળી ગયું હોય, અથવા ફસ (શિરામાંથી લોહી કાઢવું) ખોલી હોય તેવાએ,

(૭) **નવા તાવવાળાએ,**

(૮) હનુસ્તંભ રોગવાળાએ,

(૯) ક્ષયવાળાએ,

આટલાંએ હરડેનું સેવન કરવું જોઈએ નહિ.

૧૧ : શરીર-યંત્રમાં હરડેની અસર

સવારમાં પાવલીભાર હરડે લેવાથી ત્રણચાર કલાકમાં, ત્રણચાર દસ્ત થાય છે. પ્રથમ બેચાર દિવસ ઊલટી જેવું થાય તો સમજવું કે કફનું પ્રમાણ હોજરીમાં વધારે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ઊલટી બંધ ન થાય, તો સમજવું કે કફનું પ્રમાણ એથી પણ વધારે છે, અને કફ બહાર કાઢવા માટે ઊલટી થાય, તો તે સારા માટે જ છે, એમ સમજવું જોઈએ.

હરડેથી પ્રથમનો દસ્ત બંધાયેલો અને કઠણ આવે છે; અને ત્યારપછીના પાણી જેવા દસ્તવાટે ગરમગરમ લાલપીળાં પાણી નીકળે છે. આ દસ્ત થયા બાદ મગજમાં અનહદ શાંતિનો અનુભવ થાય છે; પરંતુ પેટ ખાલી થવાથી અને આશયો મળરહિત થવાથી કોઈકને નબળાઈ જેવું લાગે છે; કારણ કે મળથી એક પ્રકારનું બળ રહે છે. આ અશક્તિથી ગભરાવાની જરૂર નથી. હરડે ચાલુ રહે, તો એથી લાભ જ થાય છે. હરડેમાં તૂરો રસ હોવાથી તે આંતરડાંના સ્નાયુઓનો સંકોચ કરી, આંતરડાંની અંદરના વધારાના કફનો નાશ કરી, છિદ્રો ખુલ્લાં કરે છે, શોષણક્રિયાના માર્ગને પ્રકટ કરે છે અને રસસ્રોતવહા નાડીઓ દ્વારા વધુપડતું શરીરનું તમામ પાણી આંતરડાંમાં ખેંચી જળતત્ત્વ એટલે કફપ્રકૃતિ ઓછી કરી લોહી ઘાટું બનાવે છે. આંતરડાંમાંથી મળ ખાલી થતાં ફેફસાંના પૂર્ણ વિકાસનો માર્ગ ખુલ્લો થાય છે. આ રીતે આંતરડાંનો મળ ખાલી થવાથી છાતી અને પેટનો ઉદરપટળ નામનો પડદો પૂરેપૂરો નીચે ઊતરે છે ને તેથી ફેફસાંમાં પ્રાણવાયુ પૂર્ણ ભરાઈ જાય છે. લોહ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ખાધા વિના આવી લાલાશ આવવાનું કારણ ફેફસાંનો પૂર્ણ વિકાસ અને પ્રાણવાયુનું પૂર્ણપણે ભરાવું તે જ છે.

હરડે ખાવાની શરૂઆત કર્યા બાદ સર્વાંગમાં રહેલો કાચો આમ અથવા મળ બહાર નીકળી જવાથી વજન એકદમ ઓછું થઈ જાય છે. હરડેથી કેટલાકને જે ઊલટી થાય છે, તે હોજરીના કફને બહાર કાઢવાનું કામ પ્રથમ કુદરત જ કરે છે. બીજા રેચથી તો હોજરીનો કફ આગળ ધકેલાઈ ગ્રહણીમાં જાય છે; અને તેથી ગ્રહણીનાં છિદ્રો પુરાઈ જાય છે. એ છિદ્રો પુરાવાથી પોષક તત્ત્વ પહોંચતું નથી અને પરિણામે ક્ષય થાય છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હરડે શોધન તેમજ વમનનું કામ પણ કરે છે. ઊલટી કરાવ્યા પહેલાં રેચ આપવાથી ક્ષય થાય એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. કચરો નીકળી ગયા પછી વજન એકદમ ઓછું થાય, તોપણ ધીરજ રાખી હરડેનું સેવન ચાલુ રાખવામાં આવે, તો પછીના ખોરાકનો પાકો રસ થઈ વજન વધે છે, તે કાયમ માટે વધે છે. આ રીતે વધેલું વજન તે જ સાચું વજન સમજવું. અગ્નિ વગર સ્વાદિષ્ટ ભોજનો, પાક, ઈંડાં, ઘી, દૂધ, માંસ અન્ય સ્નિગ્ધ અને ઉત્તેજક ભારે પદાર્થ ખાવામાં આવે, તો કાચો રસ વધે એટલે કદાચ જાડા થવાય પણ પ્રસન્નતા જરૂર ગુમાવાય છે જ. એથી પછી કોઈનું ભલું કરવાની કે કામ કરવાની શક્તિ રહે જ નહિ અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પરિણામે સમાજને ભારરૂપ થવાય. દવાખાનામાં અનેક દર્દીઓને હરડે ખવડાવ્યા પછી નિષ્પક્ષપાતપણે કહું છું, કે હરડે જૂના કોષો બહાર કાઢી, નવા કોષો બનાવી, પાણી ખેંચી કાઢી, અપાનવાયુ નીચે ઉતારી, ઉદાન, પ્રાણ અને વ્યાન વાયુ સવળા કરી, નવા કોષ બનાવી, લોહીનો માર્ગ સાફ કરી, ફેફસાંનો સંપૂર્ણ વિકાસ કરી, આંતરડાંનો સંકોચ કરે છે; અને આ સંકોચપણાના ગુણથી આંતરડાંને ઘટ્ટ કરે છે, એટલે આંતરડાં ભાર ઉપાડી શકે એવાં બળવાન થાય છે; માટે હરડે એ રેચ નથી. રેચ તો પચ્યા વગરનો ખોરાક સીધો જ બહાર કાઢે છે; પરંતુ હરડે એમ નહિ કરતાં ખોરાકનું પાચન કરી ખોરાકમાં રહેલાં સત્ત્વોને શોષણક્રિયામાં મદદ કરી બાકી રહેલા નકામા મળને બહાર કાઢે છે. આવાં ઘણાં કારણોથી તો સમાજમાં નીચેનું સૂત્ર પ્રચલિત છે:–

माता यस्य गृहे नास्ति तस्य माता हरीतकी ॥

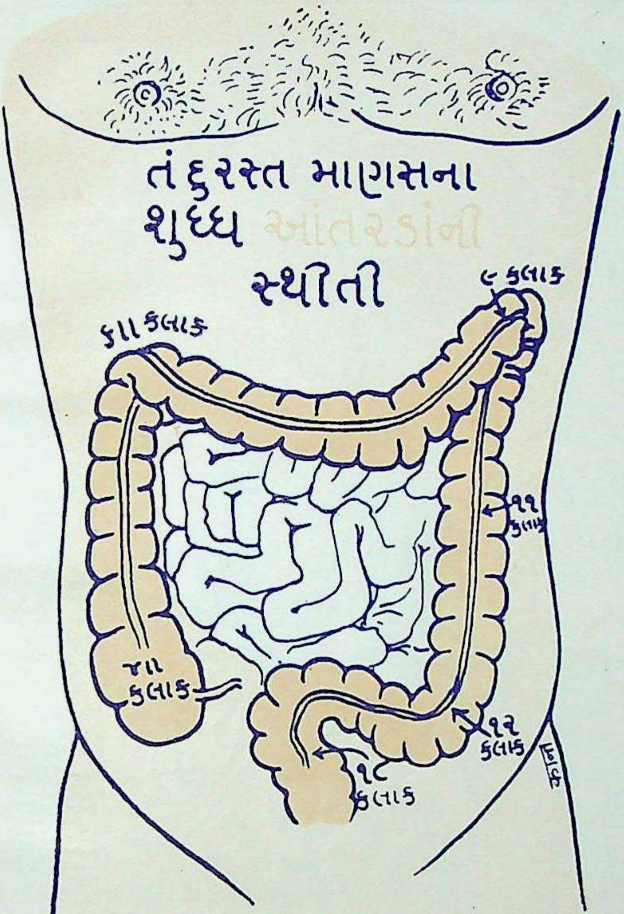
અર્થાત્ જે ઘરમાં માતા નથી તેની માતા હરડે છે.

૧૨ : હરડે અને પાચક રસ

હવે હરડે પાચક રસો કેવી રીતે વધારે છે તેનો વિચાર કરીએ. પાચક રસ એટલે તેજાબ જેવો એક પ્રવાહી પદાર્થ. હોજરીની ગ્રંથિઓમાં અને

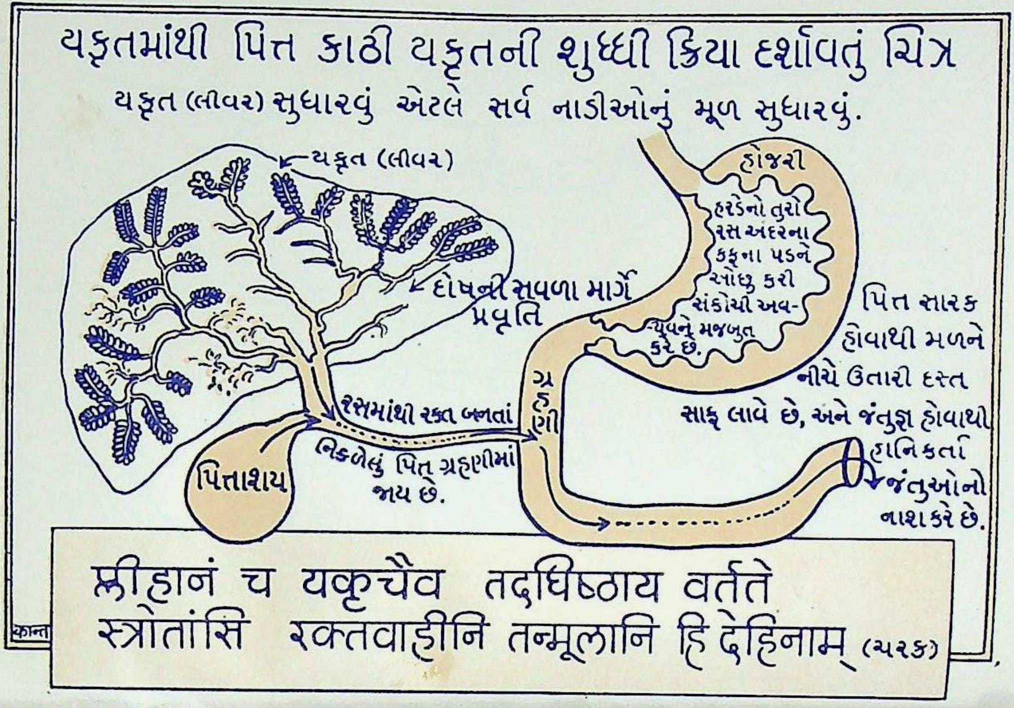
CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કલોમ અથવા પેનક્રિયાસની ગ્રંથિઓમાં તે રહેલો હોય છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ એ ખોરાકમાં જે અગ્નિતત્ત્વ રહેલું છે, તેને ભૂતાગ્નિ કહે છે. આ ભૂતાગ્નિ જ અન્ય માર્ગો દ્વારા હોજરી અને કલોમની ગ્રંથિઓમાં જમા થાય છે.

જેમ આપણામાં આ પાચક રસનું બળ વધારે, તેમ બહારનાં જંતુઓ સામે લડવાની પ્રતિરોધક શક્તિ પણ વધારે એટલે સમજાશે, કે અગ્નિ વધારવો એટલે કે પાચક રસ વધારવો, પાચક રસ વધે, તો જ જેમ લીંબોળી પાકી થયા બાદ આપોઆપ લીંબડા ઉપરથી ખરી પડે છે, તેમ અગ્નિએ પકાવેલો મળ પણ આપોઆપ ખરી પડે છે; પણ પાકયાવિનાનો કાચો મળ હોય, તો કબજિયાત જ રહે છે; કારણ કે પાકયાવિનાનો ઝાડો ચીકણો હોવાથી આંતરડાંની દીવાલને લપેટાઈ રહે છે, જેમ પાકયાવિનાની કાચી લીંબોળી લટકેલી રહેલી છે તેમ.

હરડેમાં મળને પકવનારો ભૂતાગ્નિ છે, આવો ભૂતાગ્નિ જેમ લસણ, કાંદાં, આદું, મરી, મરચાં તુલસી વગેરેમાં છે, તેમ હરડેમાં પણ છે; કારણ કે હરડે ગરમ છે, દીપક છે અને પાચક પણ છે. પાચક હોવાથી સાતે ય ધાતુઓનો ધાતુ-અગ્નિ પણ વધારે છે. આ રીતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હરડેમાં પોતામાં ભૂતાગ્નિ રહેલો છે અને તે ધાતુ-અગ્નિને પણ વધારે છે. એ રીતે બન્ને ય અગ્નિ વધવાથી જઠરાગ્નિ પણ વધે છે અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જઠરાગ્નિ એટલે જ સ્વાસ્થ્ય. રસપ્રદીપમાં પણ કહ્યું છે :–

जाठरो भगवानग्निरीश्वरोऽन्नस्य पाचकः ।
सौक्ष्म्याद्रसानाऽऽददानो विवक्तुं नैव शक्यते ॥

અર્થાત્ જઠરનો અગ્નિ એટલે જ ભગવાન, જઠરનો અગ્નિ એટલે જ ઇશ્વર અને તે જ પાચક રસ કે જે અન્ન પચાવે છે, તેનાં વખાણ કરીએ તેટલાં ઓછાં છે.

આધુનિક વિજ્ઞાનના પૃથક્કરણના આધારે એવું અગ્નિ–તત્ત્વ આપણે જોઈ શકતા નથી; પણ વેદ ભગવાન આવા અગ્નિ–તત્ત્વવાળાં દ્રવ્યની, સત્ત્વગુણ વધારવામાં ગણતરી કરે છે. બાકી હરડેના પૃથક્કરણ-માં તો ૪૫ ટકા 'ટેનીક એસીડ' નામનું તૂરા રસવાળું તત્ત્વ, ચેબ્યુલીક અને ગેલીક–એસીડ આવે છે. આ પૃથક્કરણમાંથી તો હરડેના વાસ્તવિક ગુણનો ખુલાસો મળે તેવું કાંઈ મળતું નથી; પરંતુ અનુભવે તો એના અસંખ્ય લાભ જણાયા છે. એટલે સ્થૂળ પૃથક્કરણના પરિણામથી અટકવાનું નથી. સ્થૂળ પૃથક્કરણના પરિણામ કરતાં પણ મનુષ્યના શરીર ઉપર હકીકતે જુદાંજુદાં દ્રવ્યોની જે અસર થાય છે, તેને વિશેષ મહત્ત્વ આપવું ઘટે છે. પાશ્ચાત્ય વૈદક વિજ્ઞાનમાં પણ હવે એ વિચારને વધુ અને વધુ મહત્ત્વ મળતું જાય છે. પ્રથમ આહારની વસ્તુઓમાં પ્રોટીન કેટલા પ્રમાણમાં છે તેનો જ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વિચાર થતો; પરંતુ હવે જુદીજુદી વસ્તુઓમાં રહેલા પ્રોટીનમાંથી મનુષ્યનું શરીર કેટલા પ્રમાણમાં એ તત્ત્વ ગ્રહણ કરી શકે છે, તેનો વિચાર કરવામાં આવે છે અને જે પદાર્થનું પ્રોટીન વિશેષ પ્રમાણમાં ગ્રહણ થાય છે, તેને પ્રથમ સ્થાન અપાય છે. એટલે સ્થૂળ પૃથક્કરણને બદલે મનુષ્યના શરીર ઉપર થતી અસરને વધારે મહત્ત્વ આપવું એ જ યોગ્ય છે. **આયુર્વેદમાં પણ એ જ દૃષ્ટિને અનુસરી જુદાજુદા દ્રવ્યોના વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવનો જ ખાસ વિચાર કરવામાં આવ્યો છે.** બધા માણસોનું પૃથક્કરણ કરીએ, તો સ્નાયુ, હાડકાં, મજ્જા અને લોહી ઉપરાંત વિશેષ કાંઈ મળતું નથી, તો પછી શું એ ઉપરથી જ માણસની ગણના કરવી ? જો એટલી જ વસ્તુ આધારરૂપ હોય, તો કોઈ માણસ શાંત, ગંભીર અને બુદ્ધિશાળી હોય છે, જ્યારે કોઈ રોગી, ક્રોધી અને દ્વેષીલો કેમ ? આમળાં અને ફણસ બન્નેયમાં રસ સરખા પ્રમાણમાં છે; છતાં એક જીવન આપે છે, જ્યારે બીજું રોગ લાવે છે. હીરો અને કોલસો બન્ને ય કારણનાં જ સ્વરૂપ છે; પણ એકની અમૂલ્ય કિંમત છે, જ્યારે બીજાની કાંઈજ નથી; અર્થાત્ કેવળ સ્થૂળ તત્ત્વોને આધારે બધી બાબતનો નિર્ણય થઈ શકતો નથી.

એ રીતે જોતાં અમુક પદાર્થોમાં આટલા ટકા લોઢું અને આટલા ટકા તાંબુ છે, વગેરે હકીકતથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

અટકી જવાનું નથી; પરંતુ તેના વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવ સંબંધી વિચાર કરવો ઘટે છે; એટલે હરડેનું પૃથક્કરણ ગમે તે હોય, પણ તેનો **પ્રભાવ** કંઈ જુદો જ છે. તેના આવા પ્રભાવથી હરડેને રસાયણ એટલે ઘડપણ અને વ્યાધિ બન્નેને દૂર કરનાર તરીકે શાસ્ત્ર ગણાવે છે અને મેં એનું જે પ્રત્યક્ષ પરિણામ જોયું છે, તે પરથી ખાસ કરીને ગુજરાતમાં હરડેનો ઉપયોગ વધુ થાય તો સારું એ દૃષ્ટિએ આ બાબત વિષે લખવા પ્રેરાયો છું. ગુજરાતની પ્રજા કફપ્રધાન છે. જ્યાં કફ પ્રધાન છે, ત્યાં એશ-આરામ, આળસ અને કમજોરી છે. જે દેશના માણસોનું અગ્નિતત્ત્વ વિશેષ તે જ દેશ સ્વતંત્ર અને સમૃદ્ધ બને છે; કારણ કે તે દેશનો દરેક માણસ તંદુરસ્ત, સશક્ત અને ખડતલ રહે છે. કફ એટલે જ જળતત્ત્વ; અને એ જળતત્ત્વને હરડે ઓછું કરી, અગ્નિતત્ત્વ વધારે છે; તેથી ખાસ કરીને ગુજરાતના લોકો આ પુસ્તક વાંચી **બીજા રેચ નહિ અપનાવતાં રોજ હરડેનું સેવન કરતા થાય અને પોતાનું અગ્નિતત્ત્વ વધારે, તો જરૂર તેઓ ઉચ્ચ સ્વાસ્થ્ય મેળવે તેમાં જરા યે શંકા નથી.**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૩ : હરડે અને બીજા રેચ

(૧) રેચ એટલે કાચા મળને આંતરડાંમાંથી બહાર કાઢનાર દ્રવ્ય. હરડે એટલે મળને પકવી, જેટલું શોષાય તેટલું બધું, ખાધેલા ખોરાકનું સત્ત્વ શોષી બાકી પકવેલા કચરાને જ બહાર કાઢનારું દ્રવ્ય.

(૨) બીજા બધા જ રેચથી ઝાડા થયા પછી અશક્તિ લાગે છે. હરડેથી અંતે સ્ફૂર્તિ લાગે છે.

(૩) રેચ લાગ્યા પછી બે દિવસ સુધી બીજા રેચથી કબજિયાત રહે; પરંતુ હરડે લેતા હોઈએ તો, હરડે ન લઈએ તે દિવસે પણ ઝાડો સાફ જ આવે છે, એટલે એની ટેવ પડી જતી નથી. બે દિવસ અઠવાડિયામાં લઈએ અને ચાર દિવસ ન લઈએ તો યે ઝાડો સાફ જ ઊતરે છે.

(૪) બીજા રેચથી અમળાટ, ચૂંક અને નબળાઈ આવે છે, હરડેથી સહેજ પણ મુશ્કેલી પડતી નથી. ત્રણ કલાકમાં અમળાટ કે ચૂંક વિના, મીણ ઉપર પાણી રેડીએ અને જેમ પાણી સરી જાય, એમ આંતરડાંમાંથી ઝાડો બહાર સરી પડે છે.

(૫) બીજા રેચથી વધુ ઝાડા થઈ જવાનો અને બીજા ઉપદ્રવ થવાનો પણ સંભવ ખરો. જેટલા મળ નીકળવાની જરૂર હોય તેટલા જ મળ હરડે, માપ-સર કાઢે; કારણ કે તેના દ્રવ્યનું બંધારણ જ કુદરતે એવું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મૂકયું છે કે તેથી સમતોલપણું જળવાય.

(૬) બીજા રેચ કોઈ પણ સમયે લઈએ, તોપણ કાચુંપાકું બધું સીધું જ કાઢી રેચ જ કરે છે, જ્યારે

क હરડે સવારમાં લઈએ, ત્યારે તે પાણી વધુ કાઢે,
ख ચાવીને ખાઈએ, તો તે પાચક રસનું પ્રમાણ અને બળ વધારે,
ग ઉકાળીને લઈએ, તો તે કબજિયાત કરે,
घ સાંજે સૂતી વખતે લઈએ, તો તે સવારે દસ્ત સાફ લાવે; પણ પાણી બહુ ન કાઢે.
च જમણની સાથે લઈએ, તો વાત, પિત્ત અને કફ–એમ ત્રણે ય દોષ તે હરે.
छ જમ્યા પછી તરત લઈએ તો તે ખોરાકને પચાવે.

(૭) હરડેવિનાના તમામ રેચ હોજરીના કફને આગળ લઈ જઈ ગ્રહણીનાં છિદ્રો પૂરી દે છે, જેથી ખોરાકનું સત્ત્વ શોષાતું નથી અને પોષક તત્ત્વ મળતું નથી એટલે બીજાં અંદરનાં અવયવો ઘસાઈ ક્ષય થાય છે. હરડે પ્રથમ હોજરીના કફને ઊલટી વાટે બહાર કાઢે છે એટલે શોધનક્રિયાનું કામ પણ હરડે કરે છે.

(ઉપરના વિષયમાં બધાએ યાદ રાખવા જેવું છે, કે હોજરીના કફને બહાર કાઢયા વિના જો વિલાયતી મીઠું, ગરમાળો કે પેરેફિન વગેરે રેચક દ્રવ્યો લઈએ, તો હોજરીનો તમામ કફ ગ્રહણી અને નાનાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આંતરડાંમાં જઈ, તેનાં છિદ્રો પૂરી દે, તેથી ખોરાકનું સત્ત્વ ચુસાય નહિ અને કોઈ પણ ભાગને પોષણ મળે નહિ, તેથી ક્ષય થાય, ખોરાક ખાધા છતાં વજન વધે નહિ; પરિણામે વમન-શોધન કર્યા બાદ જ રેચ લેવાની આયુર્વેદ આજ્ઞા કરે છે. સાચા જ્ઞાનના અભાવે વમન-શોધન કર્યા વિના રેચ આપવાની ભૂલ ઘરેઘરમાં થતી આજ માલૂમ પડે છે.)

(૮) બીજા રેચ મળ ઉખાડી બહાર કાઢે છે; પરંતુ આંતરડાંને પોષણ આપી મજબૂત કરતા નથી, જ્યારે હરડેનું 'ટેનીન' આંતરડાંને સંકોચી તેને પોષણ આપી મજબૂત કરે છે.

ચામડું જેમ તેલ અને ટેનીન વિના લાંબો કાળ ટકતું નથી, એમ આંતરડાં પણ તેલ અને હરડે, આમળાં, શંખાવલી જેવા તૂરા રસ વિના, લાંબો કાળ ટકી શકતાં નથી.

હરડેનું ટેનીન મરેલાં ચામડાંને જેમ ટકાઉ, મજબૂત અને વધુ વજન ઉપાડી શકે તેવાં બનાવે છે, તેમ આંતરડાંને પણ સંકોચી, ઘટ્ટ કરી, વધુ તંદુરસ્ત (ટોનવાળાં) મજબૂત અને સ્થિતિસ્થાપકતાવાળાં બનાવે છે.

(૯) રેચક દ્રવ્યો આંતરડાંના તમામ ભાગમાંથી મળ કાઢી શકતાં નથી; જેમ કે-ગરમાળો, એળિયો અને સોનામુખી મોટાં આંતરડાંનો જ મળ કાઢે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હરડે નાનાંમોટાં તમામ આંતરડાંના ભાગમાંથી મળ બહાર કાઢે છે.

(૧૦) બીજા રેચ આંતરડાંની દીવાલને ઉત્તેજી મળ ઉખાડે છે, જેથી કેટલાક દાખલામાં આંતરડાંની દીવાલને સોજો પણ ચઢે છે.

હરડે આંતરડાંની આજુબાજુથી શિરાઓ અને જળસ્રોતવહા દ્વારા પાણી ખેંચી ચોંટેલા મળને ધીરેધીરે પલાળી આંતરડાંની દીવાલને સહેજ પણ ઈજા કર્યા વિના મળ બહાર કાઢે છે.

(૧૧) રેચક દ્રવ્યોમાં જે વિરેચક દ્રવ્યો છે, તે કાચા-પાકા તમામ મળને બહાર કાઢે છે.

જે ભેદક છે તે મળ ભાંગીને બહાર કાઢે છે.

જે સારક છે તે મળને પ્રવાહી કરી બહાર કાઢે છે; પણ તે બધા મળને પકવી તેમાંથી ચૂસવા જેવાં જે તત્ત્વો હોય, તે ચૂસી કેવળ બાકીના કચરાને જ બહાર કાઢતાં નથી; પોષક તત્ત્વને પણ તે બહાર ધકેલી દે છે.

હરડે મળને પકવી તેમાંથી ચૂસવા જેવાં જે તત્ત્વો હોય, તે ચૂસી બાકીના કચરાને જ બહાર કાઢે છે. એ રીતે હરડેને સારામાં સારો અર્થશાસ્ત્રી ગણી શકાય.

(૧૨) બીજાં રેચક દ્રવ્યોનો સ્વાદ હરડે જેવો અણગમતો ન લાગે તે સાચું છે; જ્યારે હરડેનો તૂરો સ્વાદ ઠીક લાગતો નથી; પણ આટલા બધા ઉપરના ગુણ જોતાં એટલી ખામી સહી લેવી બહુ મુશ્કેલ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

નથી. ગુણદર્શી માટે તો મુશ્કેલ ન જ હોવી ઘટે.

(૧૩) બીજા રેચમાંના છ રસોમાં ખારો રસ હોય છે; જેમ કે વિલાયતી મીઠું; હરડેમાં ખારા રસ સિવાયના પાંચ રસો છે. ભગવાન ચરક જ મીઠું અને ક્ષાર માટે નીચેનો મત રજૂ કરે છેઃ—

केशाक्षि हृदयपुंस्त्वोपघातकरः संपद्यते यः ।
ह्येनं ग्रामनगरनिगमजनपदाः सततमुपयुञ्जते ते ॥
ह्यान्ध्यषाण्ढ्यखालित्यपालित्यभाजो हृदयापकर्तिनश्च ।
भवन्ति तद्यथा प्राच्याश्ची, तस्मात्क्षारं नात्युपयुञ्जीत ॥

(ભગવાન ચરક)

મીઠું (ક્ષાર) કેશ, આંખ, હૃદય અને પુરુષશક્તિનો નાશ કરે છે. જો માણસો ક્ષારનો નિરંતર ઉપયોગ કરે, તો દૃષ્ટિની ક્ષીણતા, નપુંસકતા, ટીંગણા અને ધોળા વાળવાળા તેઓ થાય છે. હૃદયમાં વહેર્યા જેવી વેદના થાય છે, તેથી ક્ષારનો અધિક ઉપયોગ ન જ કરવો જોઈએ.

ક્ષાર કોષોની આરપાર પસાર થઈ કોષોની દીવાલને નિઃસત્વ બનાવે છે.

હરડેમાં ખારો રસ મુદ્દલેય નથી; તેથી તેનાથી આવી કોઈ ઈજા શરીરમાં થતી નથી.

રેચ માટે વધુ પાણી પીવાનો ઉપયોગઃ ઝાડો સાફ આવે તે હેતુથી કેટલાક સવારમાં લોટો-બે-લોટા પાણી પીએ છે. પિત્ત પ્રકૃત્તિવાળાને તે કફ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પ્રકૃતિવાળા જેટલું નુકસાન કરનાર નથી; પણ કફ-પ્રકૃતિવાળો જો સવારમાં પાણીનું વધુ સેવન કરે, તો તેનાં કફનાં પડ જામતાં જ જાય છે; તેથી આ સંબંધમાં એટલું જાણવાની જરૂર છે, કે **વધુ પાણી પાચક રસોને નબળા પાડે છે; અગ્નિ મંદ કરે છે.** શરીરમાં કફનું પ્રમાણ વધારે છે; એટલે વધારે-પડતું પાણી પીવું તે સલાહભરેલું લાગતું નથી. વળી કેટલાક રોગોમાં અને ખાસ કરીને પાંડુરોગમાં તો જેમ બને તેમ ઓછું પાણી પીવાની ભગવાન ચરક આજ્ઞા કરે છે. બધાયને વધુ પાણી પીવાથી મળ સાફ ઊતરે એ માન્યતા પણ ભૂલભરેલી છે.

બસ્તિ (એનિમા)–મળ સાફ કરવાને અંગે બસ્તિના પણ ગુણ આયુર્વેદે ઘણા જ ગાયા છે; પરંતુ કેવળ પાણીની બસ્તિ (એનીમા) આંતરડાંને લૂખા કરી બમણી કબજિયાત કરે છે એટલે બસ્તિમાં ઓલાઇવ ઓઇલ, કે એવી ચીકાશની જરૂર છે. સાબુનું પાણી તો બિલકુલ પ્રશંસનીય નથી; પરંતુ **બસ્તિ કરતાં પણ હરડેના લાભ વિશેષ છે,** એ તો આગળ જણાવી ગયા છીએ. આ રીતે સૃષ્ટિ ઉપરનાં તમામ દ્રવ્યોનો કબજિયાત દૂર કરવા માટે ઉપયોગ કરતાં પહેલાં એના ગુણ-દોષનો વિચાર કરીએ, તો **હરડે જ સર્વશ્રેષ્ઠ લાગે છે.**

કબજિયાત ઉપરાંત બીજા સામાન્ય વ્યાધિઓમાં પણ હરડેની અસર અદ્‌ભુત જણાયેલી છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૪ : અતિસાર અને મરડા ઉપર હરડે

અતિસાર એટલે વધુપડતા ઝાડા: અતિસારના બે પ્રકાર છે. પહેલેા, ઝાડો પાણીમાં તરતેા હેાય તેને પક્વ–અતિસાર કહે છે અને બીજો, ઝાડો ડૂબતેા હેાય તેને આમ–અતિસાર કહે છે. આમાતિસાર એટલે કાચેા ઝાડો અને પક્વાતિસાર એટલે પાકેા ઝાડો, આમાતિસારમાં એટલે કે જો ઝાડો પાણીમાં ડૂબતેા હેાય, તેા તે પાણીમાં તરતેા થાય, ત્યાં સુધી પ્રથમ ઉપવાસ કરાવવા જોઈએ. ઉપવાસમાં કેવળ ઉકાળીને ઠારેલું પાણી જ પીવા આપવું જોઈએ અને ઝાડો પાકેા થાય એટલે કે પાણીમાં તરતેા થાય, પછી જ તેને પાવલીભાર હરડે આપવી જોઈએ. પક્વાતિસારમાં ઉપવાસની જરૂર નથી; પરંતુ તરત જ ઉપર પ્રમાણે પાવલીભાર હરડે આપી શકાય.

હરડે ગ્રાહી, ગરમ, પાચક અને દીપક હેાવાથી તે ઝાડાને તરત જ બંધ કરે છે.

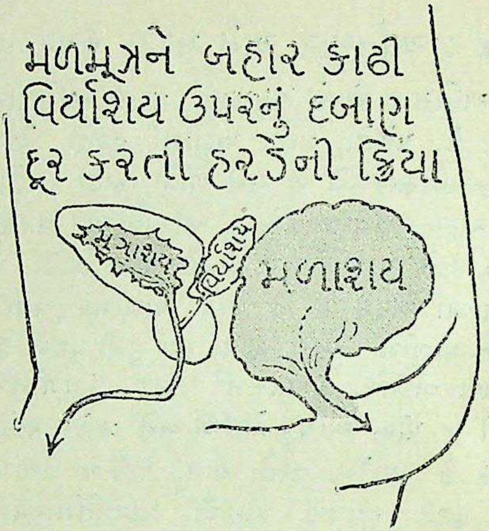
૧૫ : વીર્યપાત ઉપર હરડે

નીચેના ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ વીર્યની કેાથળી મળાશય અને મૂત્રાશયની વચ્ચે રહેલી છે; તેથી જો મળાશય અને મૂત્રાશય બન્ને ભરેલાં હેાય, તેા વીર્યની કેાથળી ઉપર દબાણ આવે છે, જેથી વીર્યસ્રાવ થાય છે. હરડેનું સેવન કરનારને ઝાડો–પેશાબ ભરાઈ રહેતાં નથી.

विस्रंसिनी मूत्रशकृन्मलानाम्। અર્થાત્ હરડે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



પેશાબ અને ઝાડાને બહાર કાઢનારી છે, જેથી ઝાડા-પેશાબનું દબાણ વીર્યની કોથળી ઉપર થતું નથી; એ રીતે હરડે વીર્યસ્રાવ અટકાવે છે.

૧૬ : અર્શ (મસા) ઉપર હરડે

अरिवत् शृणोति इति अर्शः । અર્થાત્ જે દુશ્મન-ની માફક મારી નાખે છે તેનું નામ અર્શ.

અર્શ મનુષ્યને દુશ્મનની માફક મારી નાખે છે; કેમકે તે ઝાડો અને પવન બન્નેને રોકે છે, જેથી ઊર્ધ્વગતિ થઈ માણસનું મૃત્યુ નીપજે છે. ઝાડો અટકવાનું કારણ ગુદા પાસે રહેલી શિરાઓનું ફૂલવું એ છે. આ ફૂલવાની ક્રિયાને રસસ્રોતવાહિની નાડીઓ દ્વારા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

પાણીને ગ્રહણીમાં ખેંચી લાવી હરડે બેસાડી દે છે.

આયુર્વેદના મત પ્રમાણે અર્શ એ માંસના અંકુરો છે. હરડેમાં તૂરો રસ વધુ પ્રમાણમાં હોવાથી આ માંસના અંકુરોનો સંકોચ કરી તેને બેસાડી દે છે.

અર્શવાળા દરદીને માલમ પડશે, કે હરડે લીધા બાદ પ્રથમ પવન છૂટે છે; તેનું કારણ એ છે, કે જે શિરાઓના ફુલાવાએ અને સ્નાયુઓના જાડાપણાએ માર્ગને રોકી મળને નીચે ઊતરવાના માર્ગમાં આડખીલી કરી હતી, તે શિરાઓનું પાણી શોષાઈ આંતરડાંમાં ઠલવાતું હોવાથી શિરાનાં જાળાં ઢીલાં પડી જાય છે; અને તૂરા રસથી માંસ-અંકુરો સંકોચાઈ માર્ગને ખુલ્લો કરી પવન અને ઝાડાનો નીચે સ્રાવ કરે છે.

ગુરૂવર્ય પૂ૦ શ્રીપ્રભાશંકરભાઈ કહે છે, કે "જો હરડેનું સેવન મેં ચાલુ રાખ્યું ન હોત, તો મારું મૃત્યુ મસાથી જ થવાનું હતું."

અત્યારે પણ ઑપરેશન સિવાય તેઓશ્રી માત્ર આ હરીતકીના સેવનથી જ આ દર્દથી મુક્ત છે, તે નોંધવાલાયક દાખલો છે.

૧૭: અન્ય વ્યાધિઓમાં હરડેનો ઉપયોગ

હૃદયરોગ ઉપર હરડેની અસર: જ્યારે ખાધેલા ખોરાકનો રસ કાચો હોય, (જેને આમ કહેવાય છે) ત્યારે એ કાચો રસ નાડીઓમાં ચઢી લીવર-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

માં થઈ હૃદયમાં જાય છે. આમનું સ્થાન આમાશય છે. હોજરી આમને ઝીલી શકે, કારણ કે હોજરીના સ્નાયુઓ એવા મજબૂત હોય છે; પણ હૃદયના સ્નાયુઓની રચના શરીરના તમામ સ્નાયુઓ કરતાં કંઈ જુદી જ છે. તેથી તે આમનો ભાર ઝીલી શકતું નથી. તેથી કાચો રસ **ગુરુત્વવાળો** હોવાથી અને હૃદયને ગુરુત્વાકર્ષણના નિયમની વિરુદ્ધ લોહી ફેંકવાનું હોવાથી હૃદયના સ્નાયુ ઉપર વધુ બોજો આવે છે, જેથી હૃદય-સ્પંદન (પાલ્પીટેશન), એકાદ ધબકારો ખાલી જઈ હૃદયની અનિયમિત ગતિ જેવાં લક્ષણો થાય છે.

હરડે કાચા રસનું પાચન કરતી હોવાથી અને પાણીના ભાગને બહાર કાઢી નાખતી હોવાથી લોહીમાંનું ગુરુત્વ ઓછું કરે છે. આથી હૃદયના સ્નાયુનો બોજો હલકો થતાં તે નિયમિત રીતે ચાલે છે.

બીજું, મળના રોકાણથી અટકાયલો વાયુ ઉપર ચઢી, હૃદયની નીચેનો પડદો ઉદરપટળને ઉપર ધકેલે છે. તેથી વાયુની નિયમિત ગતિમાં ફેરફાર થાય છે અને તેથી એક–બે ધબકારા ઓછા થઈ તે અનિયમિત થાય છે. આથી ભગવાન **ચરક, સુશ્રુત અને પંડિત વરરુચિએ હૃદ્રોગમાં હરડે વાપરવાની ભારપૂર્વક ભલામણ કરી છે.**

હરડે અને ગાંડપણ: ગાંડપણમાં મગજ બગડી જાય છે એવું નિશ્ચયપૂર્વક હજી સાબિત થયું નથી. વાયુની

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સવળી ગતિને બદલે જ્યારે અવળી ગતિ થાય, ત્યારે વાયુના દબાણથી મગજ ઉશ્કેરણીવાળું અથવા શૂન્ય રહે છે. જો આ વાયુની ગતિ (ઉદાનને નીચે ઉતારવાની) સવળી કરીએ, તો નાના-મોટા મગજ ઉપરનું વાયુનું દબાણ ઓછું થાય છે; તેથી જ્ઞાનતંતુઓનો કાબૂ ફરીથી પાછો મેળવાય છે. આ જ કારણથી હરડેનો ઉન્માદરોગમાં મહર્ષિઓએ છૂટથી ઉપયોગ કર્યો છે. હરડે, ઘોડાવજ અને પથ્યમાં દૂધભાત-(મીઠું બિલકુલ બંધ)-એટલા જ ઉપચારથી ઉન્માદના રોગીઓની સ્થિતિ સુધારવાનો અનુભવ મને ખરેખર સારો જ થયો છે.

હરડે અને પાંડુ: પાંડુરોગમાં પાચક પિત્ત જે ખોરાકને પચાવવાનું કામ કરે છે તે બગડે છે. બગડે છે એટલે પચાવવા જેટલું તેજાબ જેવું નથી થતું, તેથી યકૃત(લીવર)નું સત્ત્વ તેમાં અપાય છે. આ લીવર પાચક પિત્તનું કામ કરે છે; કારણ કે લીવરનું સત્ત્વ એ પિત્ત જ છે. હાલના સમયમાં બળદ, ગાય અને બકરાનાં લીવર નીચોવી કાઢેલું પ્રાણીઓનું આ સત્ત્વ પાંડુરોગ માટે અપાય છે; પરંતુ આવું જ પિત્ત ગાયના મૂત્રમાં છે. ગાયનું મૂત્ર પિત્ત કરનારું છે; કારણ કે તેમાં તેજાબ જેવો જ હર્બ્યુરીક એસીડ નામનો પદાર્થ છે, જે ખોરાકને પચાવવાનું અને યકૃત(લીવર)નું કામ પૂરું પાડવાનો ગુણ કરે છે; તેથી **લીવરના સત્ત્વ કરતાં ગૌમૂત્રને પ્રથમ**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્થાન આપવું ઘટે છે.

પાંડુવાળાને આવું બગડેલું પિત્ત વાયુની વિષમ ગતિથી હૃદયમાંથી નાડીઓ દ્વારા આખી ચામડીમાં પહોંચે છે. એથી ચામડીનો રંગ પીળો અને ફિક્કાશ-પડતો થાય છે. આ વાયુને સવળો કરનાર અને બગડેલા પિત્તને ઝરાવી બહાર કાઢનાર હરડે છે; કારણ કે અનુલોમીની હોવાથી વાયુને નીચે કાઢે છે. આટલાજ કારણથી મહર્ષિઓએ પાંડુમાં આ બે વાત જ લખી છે.

१ पित्तप्रधानाः कुपिताः ।

અર્થાત્ પાંડુમાં દોષના કોપમાં પિત્ત પ્રધાન છે.

२ तत्र अनिलेन बलिना क्षिप्तं पित्तं हृदि स्थितम् ।

અર્થાત્ વાયુની વિષમ ગતિએ બગડેલા પિત્તને હૃદયની બહાર ફેંક્યું.

એટલે પિત્ત અને વાયુ બન્નેને સુધારનાર હોવાથી **હરડે અને ગૌમૂત્રનો ઉપયોગ પાંડુમાં તદ્દન યથાર્થ જ છે.**

પાંડુરોગીએ રોજ સવારમાં–પાવલીભાર હરડે ખાવી. અને પછી ત્રણ કલાક બાદ ૧૦ તોલા ગૌમૂત્ર ગાળી પી જવું.

દવાખાનામાં પાંડુના રોગીઓને ગૌમૂત્ર આપવાથી ઉપર કહ્યા પ્રમાણે સફળ પરિણામ આવ્યાં છે. એટલે રોજ ૧૦ તોલા ગૌમૂત્ર સવારમાં પીવું સલાહભરેલું

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

છે. પણ ઉપર મુજબ હરડેનું સેવન તો રહેવું જ જોઈએ. લીવર એક્સ્ટ્રેક્ટ લીવરનું કામ ઉપાડી લે અને પાંડુ દૂર થાય એ વાત બિલકુલ યથાર્થ નથી, કારણ કે સર્વ નાડીઓનું મૂળ લીવર છે અને તેની વૃદ્ધિ કફને આભારી છે, તેથી કફ ઓછો કરે અને પાણીને ખેંચી આંતરડાંમાં લાવે તેવું દ્રવ્ય વપરાય તો જ લીવર સ્વસ્થાને આવે; તેવું દ્રવ્ય ગૌમૂત્ર અને હરડે જ છે.

૧૮ : હરડેનાં અનુપાન

હરડે સાથે ઘણા લોકો સિંધવ, સંચળ જેવાં અનુપાન લે છે. હરડે ઋતુ પ્રમાણે અનુપાન સાથે લેવી એવો આયુર્વેદનો પણ મત છે જ; પણ પોતાની પ્રકૃતિ કેવા પ્રકારની છે તે સમજ્યા બાદ અનુપાનની પસંદગી કરવી સલાહભરેલ છે. તેમ નહિ કરતાં ઋતુ પ્રમાણે સૂંઠ, સિંધવ, સંચળ, ગોળ સાથે લઈએ તો દોષ વધે એવું પણ બને; હરડે સાથે જેટલાં અનુપાન આજકાલ લેવાય છે, તે સંબંધી થોડી માહિતી નીચે આપવામાં આવી છે.

ગોળ સાથે હરડેનું સેવન: ગોળ કફ કરનાર છે, મધ સિવાયના લગભગ બધા જ ગળ્યા પદાર્થો કફ કરનારા છે. પ્રકૃતિ કફની હોય અને ગોળ સાથે હરડે લેવામાં આવે, તો દોષનો વધારો થાય અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હરડેના રસાયણનો લાભ મળે નહિ. રસાયણ ત્રણે દોષ સરખા કરે. જ્યારે ગોળ કફને વધારે છે. કફપ્રકૃતિવાળા માટે એ ઠીક નથી.

સૂંઠ અને પીપર સાથે હરડેનું સેવન: કેટલાક લોકો પીપર સાથે હરડેનું સેવન કરે છે. પીપર એટલી તીક્ષ્ણ અને જલદ વસ્તુ છે, કે તે કોષોની આરપાર સોંસરી તેજાબની માફક જઈ કોષોનો નાશ કરે છે; કફ જ્યાં સુધી હોય, ત્યાં સુધી તે કફનું શોષણ કરે અને કફ ન હોય, તો તે ધાતુઓને ખાઈ પણ જાય. એટલા માટે તો પીપરના પ્રયોગમાં અમુક સંખ્યા પછી પાછા ફરવાનો પ્રયોગ હોય છે.

કેટલાક લોકો હરડે અને સૂંઠ સાથે ખાય છે. સૂંઠ ગરમ અને દીપક છે, એટલે બંને વસ્તુ સાથે લેવાથી તેનો અતિયોગ થાય છે, આ સઘળાં કારણોથી હરડે જેવી હોય, તેવી જ ખાંયણીમાં ખાંડી અથવા ઘંટીમાં દળી તેની ભૂકી લેવી હિતકર છે, બીજી રીતે લેવી નહિ, એમ મને સમજાય છે. પછી પોતાની પ્રકૃતિ પ્રમાણે હરી-તકીને અપનાવાય તો વાંધો નથી.

દિવેલમાં સાંતરીને ઉપયોગમાં લેવાતી હીમજ: કેટલાક લોકો હીમજને દિવેલમાં અને ઘીમાં શેકી તેનો ઉપયોગ કરે છે. પણ તેનાથી હરડેમાં રહેલો જીવરસ, જે જાતે જ નવા કોષોને બાંધવા શક્તિશાળી છે, તેનો શોષાઈ જઈ નાશ થવાથી

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

હરડેનો યથાયોગ્ય લાભ થતો નથી. કોઈને એમ શંકા ઉદ્ભવે કે જો બધી વસ્તુઓના જીવરસ બળી જતા હોય, તો ખોરાક પણ કાચો જ લેવો જોઈએ. તેને માટે એવી સમજણ છે, કે હરડેની બાબતમાં હરડેનો જીવરસ જાતે અગ્નિ પ્રગટાવનાર, પચાવનાર અને લઘુ એટલે પચવામાં હલકો છે. આ સર્વ ગુણો માત્ર હરડેમાં જ સમાયેલા છે, જ્યારે બીજાં દ્રવ્યોના જીવરસમાં દીપક પાચક ગુણ નહિ હોવાથી, તેમાં મરી–મસાલા નાખવા પડે છે, તેમ જ પચવામાં ભારે હોવાથી અને ગ્રહણી શોષી શકે તેવો ગુણ નહિ હોવાથી, તેને બહાર પકવીને હલકાં કરી ગ્રહણીને લાયક કરવાં પડે છે; તેથી હરડે તો એમ ને એમ જ–કાંઈ પણ રૂપાંતર કર્યા વિના લેવી વધુ હિતકર છે.

કેટલાક લોકો સ્વાદને દબાવવા ખાંડ સાથે હરડે લે છે. ખાંડ કફ કરનારી છે, જ્યારે હરડે ખરાબ પિત્તને બહાર કાઢી પિત્તપ્રકૃતિ તરફ વધારે દોરે છે; કારણ કે પિત્ત ઉષ્ણ, પ્રવાહી, પીળું, સત્ત્વગુણવાળું, સારક, તીખું, અગ્નિ પ્રગટાવનાર અને પચવામાં હલકું છે, જ્યારે કફ જડતા–સ્થૂળતા લાવનારું અને વધુ મેદ-કારક છે; તેથી ખાંડ સાથે હરડે લેવી હિતકર નથી; કફ એટલે તામસ, પિત્ત એટલે સત્ત્વ અને વાયુ એટલે રજસ.

આ ઉપરથી વાચકે પહેલાં કોઈ કુશળ વૈદ્યની પાસે પોતાની પ્રકૃતિની પરીક્ષા કરાવી, પોતાને અનુ-

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ફૂળ આવે એવું હરડેનું અનુપાન નક્કી કરાવવું જોઈએ અને પછી જો હરડે લેવામાં આવે, તો પૂરેપૂરો લાભ થાય.

ઉપરોક્ત કથનથી સહેજે સમજાશે, કે સ્વાદ ઠીક કરવા, હરડે અવલેહ કે અન્ય રૂપાંતરમાં લેવી ફાયદાકારક નથી; એટલું જ નહિ પણ લખ્યા મુજબ તે ગુણ કરશે નહિ.

૧૯ : હરડે વાપરનારના અનુભવો

લેખકનો જાત-અનુભવ : ગઢડામાં મારા એક માસના રહેવાસ દરમ્યાન પાવલી–પાવલીભાર હરડે સવારે અને સાંજે બન્ને ય વખતે ભોજન બાદ મેં લીધી. તેનાથી વાયુ થતો જ નથી; ખોરાક પચાવી ચાર કલાક બાદ એક દસ્ત લાવી તે પેટ એટલું હળવું કરી નાખે છે, કે અનુભવથી જ તે જાણી શકાય છે. મન કામમાં સહેલાઈથી જોડાઈ જાય છે અને ઘણી શાંતિ અનુભવાય છે. આજે પણ મારા ઘણાખરા દરદીઓને જમ્યા બાદ પાવલીભાર હરડે નિયમિત સવાર–સાંજ આપું છું, જેનાં પરિણામ ખરેખર અત્યંત સારાં જણાયાં છે.

આનું કારણ એ છે, કે હરડેના દ્રવ્યનું દબાણ (ઓસ્મોટીક પ્રેશર) વધારે હોવાથી તે ગ્રહણીમાંથી (પિત્ત સ્રોતવહા) 'બાઈલડક્ટ' દ્વારા પિત્તાશયમાંથી પિત્તનો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સ્રાવ કરે છે. સામાન્ય રીતે પિત્તનું ઉત્પાદન અને વહન સતત ચોવીસે ય કલાક ચાલ્યા જ કરે છે–વધુમાં વધુ, જમ્યા પછી બે કલાકે અને ઓછામાં ઓછું જમ્યા પછી આઠ કલાકે. ઊંડા શ્વાસોચ્છ્વાસ પિત્તનલિકામાંથી વધુ પ્રમાણમાં પિત્તને ગ્રહણીમાં ઝરાવામાં મદદ કરે છે.

હરડેમાંનાં 'જલાપીન' અને 'સ્કેમોનીન' નામનાં બે 'ગ્લુકોસાઈડ' તત્ત્વો પિત્ત ખેંચવામાં મદદ કરે છે. ક્ષારનું પણ આવું જ કાર્ય છે; પરંતુ ક્ષાર કોષોનો નાશ કરે છે. જ્યારે હરડેમાં ખારો રસ યા ક્ષાર બિલકુલ નથી એટલે જમ્યા પછી લીધેલી હરડે બાઈલને ઝરાવી સપાટીની તાણ (સર્ફેસ ટેન્શન) ઓછી કરી રસ એકમેક બનાવી વધુ જીવનશક્તિવાળા અને ચરબીવાળા દ્રવ્યનું શોષણ કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. પિત્ત એ પાચક રસ છે એટલે હરડે અજીર્ણનો પણ રામબાણ ઇલાજ છે.

મને તો એમ લાગે છે, કે અશોક સ્તંભ જેવા કીર્તિસ્તંભ અને શિલાલેખો ઉપર એમ કોતરાવવું જોઈએ કે:–

"હે મનુષ્યો! દુનિયાના બીજા કોઈ પણ રેચ અપનાવતાં પહેલાં, જમ્યા પછી હરડેનું સેવન કરી જુઓ."

એક બહેનને પાંડુ રોગનું નિદાન ડૉકટરોએ કરેલું. વખત જતાં હૃદયનો રોગ, ફેફસાંની નબળાઈ, મંદાગ્નિ

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

એવાંએવાં નિદાન થતાં ગયાં. દશ-પંદર વર્ષ સુધી ડૉક્ટરોની નિયમિત દવા તેમણે લીધેલી. પણ હરડેસેવન પછી તેમને અવર્ણનીય લાભ મળ્યો. એ સંબંધમાં એમના તરફથી મળેલા એક પત્રમાંનો ફકરો ઘણાંને માર્ગદર્શક થશે એ આશાએ નીચે આપવામાં આવ્યો છેઃ—

"× × × હરડે લેવાથી આસ્તેઆસ્તે આરોગ્ય સુધરતું જણાયું. જો કે પાણીના જવાથી શરીર દિન પ્રતિદિન શોષાતું હતું, આથી મારા ઘરના અને બીજા સર્વ મને આ દવાની વિરુદ્ધમાં બહુ ઠપકો દેવા લાગ્યા. પણ મારી દૃઢતા અને વિશ્વાસ ઓછાં થયાં નહિ. હું બહારના દેખાવ કરતાં અંદરના બળનો અને થતા પરિવર્તનનો અનુભવ કરતી હતી. પછી તો મને હરડે લીધા વિના ચેન જ પડતું નહિ અને થોડી અશક્તિ છતાં, મારું કામ હું મારી મેળે કરવા લાગી. છ માસમાં મારું વજન વધવા લાગ્યું. ત્યાર પછી આજ સુધી હું દરેક રીતે સુંદર આરોગ્ય ભોગવું છું.

હરડે લેવાની શરૂ કરી તે સમયમાં રોજ મને દશ-બાર ઝાડા થતા, પરેજી પાળવાની હોવાથી માત્ર દાળ અને ભાતથી અશક્તિ લાગતી. વખત જતાં ઝાડાનું પ્રમાણ ઘટયું અને છ માસમાં તો હું સારી રીતે હરફર કરવા લાગી. જેમજેમ શરીર હલકું થતું ગયું, તેમતેમ મેં શક્તિ આવવા જેવો ખોરાક લેવાના પ્રયોગો પણ કર્યા; પહેલાં માત્ર માપસર ચાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તોલા ચોખા અને તે સાથે જ સૂરણ જેવું શાક મેં ખાવા માંડયું. આગળ જતાં આટાનો ખોરાક શરૂ થયો, તેમતેમ અર્ધો-પોણો તોલો હરડે લેવા છતાં ઝાડા પણ થોડા ઓછા થવા લાગ્યા; અને હરવા-ફરવાની સારી શક્તિ આવી. બરાબર બે વર્ષમાં તો હું મારા ગામનો એક ડુંગર છે તે ઉપર સવારસાંજ ચઢી ઊતરતી હતી અને ફરવા જતાં બે માઈલ સુધી ચાલી શકતી હતી. આવા સમયમાં હું ગુરુ શ્રી. પ્રભાશંકર-ભાઈના દર્શને આવેલી. તેઓશ્રીનો મારા ઉપર મહાન ઉપકાર છે. હરડે લેતાં પહેલાં હું મગજની શક્તિ ખોઈ બેઠી હતી. મારાથી નિયત કાર્ય પણ થતું નહોતું. હરડે લીધા બાદ મગજશક્તિ અને જ્ઞાનપિપાસા વધતાં આજે મારા ઘરમાં ઘણી જ સારી રીતે હું શ્રવણ અને અધ્યયન કરાવી શકું છું. 'હરડે માતા'એ મને અનેરો આનંદ આપ્યો છે; એમાં જરા પણ અતિશયોક્તિ નથી. હવે તો મેં મારા મુંબઈના ઓળખીતાઓને પણ હરડે ખાતા કર્યા છે. તેઓ પોતાની શ્રદ્ધાના પ્રમાણમાં હરડેનો આનંદ ભોગવે છે, વળી લુણાવાડામાં તો બધાં મારું જ દૃષ્ટાંત લે છે. ભાઈ, વિશેષ આનંદ તો મને એ થયો છે, કે હરડેએ મારા શરીરના મળનો નાશ કર્યો છે એટલું જ નહિ **પણ હૃદયના મળનો પણ નાશ કરવામાં એ સહાયભૂત થઈ પડી છે.** એ કેટલી બધી ચમત્કારિક બાબત ગણાય તે તમે

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

સમજી શકશો.”

“આ મહા સુદ એકાદશીને દિવસે મને ૭૩મું વર્ષ શરૂ થશે. હું આજે પણ અર્ધાથી પોણો તોલો હરડે રોજ લઉં છું.”

હરડેના પ્રયોગ તરફ આ લેખકનું મન વળ્યું એ તો ગુરુદેવ શ્રી૦ પ્રભાશંકરભાઈ ગઢડાવાળાની પ્રેરણાને લઈને જ; અને એમનો પ્રેરણાત્મક અનુભવ એમના જ શબ્દોમાં નીચે આપું છું.

“મારા પૂજ્ય પિતાશ્રીએ મને એક દિવસ પૂછયું, ‘પ્રભાશંકર! નથી સમજાતું કે તું જીવી જ કેમ શકે છે? ઘરની બહાર તો બિલકુલ નીકળતો જ નથી, પછી તને ખાધેલું પચે જ કેવી રીતે? મારું માને તો હરડે ખા હરડે, જો જીવવું હોય તો!’

“અને ત્યાર પછી ‘જાગ્યા ત્યાંથી સવાર ગણી’ એ હરડેનું સેવન ચાલુ રાખ્યું છે, આજે ૩૦ વર્ષથી નિયમિત હરડે લઉં છું. આટલી ઉંમરે પણ હું હરડે ખાઉં છું તે રોગ ન થાય એટલા માટે નહિ પણ ઘડપણ દૂર કરવા માટે.

“મારા અનુભવે હરડે મુડદાલને મરદ બનાવનારી રામબાણ માત્રા છે. જે માણસે જીવવું હોય, તેણે તો હરડેવિનાનો એક પણ દિવસ ન પાડવો જોઈએ. પૈસા ન હોય તો ‘**ચોરી કરીને પણ હરડે ખાવી**’ એ નાનભટ્ટ બાપાની હરડે માટે કેવી શ્રદ્ધા હશે!

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

"હરડે એ રેચ નથી પણ અવળા ગયેલા પવનને સવળો કરનાર, આયુષ્યને વધારનાર, ઘડપણ અને વ્યાધિને દૂર કરનાર, બુદ્ધિને વધારનાર, પુરુષાતન આપનાર, જીવાત્મા, ઇંદ્રિય અને મનને પ્રસન્ન રાખનાર, જીવનમાં કંટાળો નહિ ઉપજાવતાં સ્વર્ગ સમો આનંદ આપનાર, બેડોળપણાને દૂર કરી સુંદરતા બક્ષનાર, દૂબળો હોય એને જાડો કરનાર અને જાડો હોય એને સરખો કરનાર દિવ્ય ઔષધિ છે. એ વાત તદ્દન સત્ય છે."

હરડે ખાનારને: (૧) સવારની શૌચક્રિયાથી પેટ એકદમ સાફ થાય છે.

(૨) ધાતુની સામ્યતા. સાતે ય ધાતુઓ–રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર (વીર્ય) સરખા પ્રમાણમાં રહે છે.

(૩) રાજા પોતાના નગરમાં આવે અને તોપોના અવાજ સંભળાય, તેમ મળ નીકળી જતી વખતે બધો જ પવન નીકળી સાફ થાય છે.

(૪) પેશાબની પૂરતી છૂટ રહે છે.

(૫) મગજમાં સંપૂર્ણ શાંતિ–માથું દુઃખે નહિ.

(૬) જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે.

(૭) શરીરમાં લઘુતા રહે છે.

(૮) વજનમાં વધારો થાય છે.

(૯) શરીરના રંગની સુંદરતા વધે છે.

(૧૦) બુદ્ધિમાં તીક્ષ્ણતા આવે છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

(૧૧) મેધાશક્તિ(બુદ્ધિ)માં વધારો થાય છે.

ઉપર મુજબના અનુભવો ઘણા માણસોને થયા છે; ઘણાને હરડે ખાતા કર્યા છે એટલે તો પ્રજાનો મોટો ભાગ નાનભટ્ટ બાપાને અને મને 'હરડેવાળા વૈદ્ય' તરીકે ઓળખે છે.

ભગવાન બુદ્ધ અને મહાવીરે આકરી તપશ્ચર્યા બાદ, જેમ અહિંસાનો સર્વશ્રેષ્ઠ સિદ્ધાંત સમજાવ્યો, તેમ નાનભટ્ટ બાપાએ આયુર્વેદ વલોવીને સમાજને, હરડેનું માખણ પીરસ્યું છે. હરડે એ રેચ નથી, પરંતુ અનુલોમિની એટલે શરીરના કચરાને યોગ્ય માર્ગે ધકેલી બહાર કાઢી નાંખનારી, કબજિયાતને મટાડનારી, વાત, પિત્ત અને કફનો દરેક દોષ દૂર કરનારી, મેધાશક્તિ વધારનારી, અને જીવાડનારી છે. સૃષ્ટિનું શ્રેષ્ઠ રસાયન અને સર્વ ઔષધોમાં શ્રેષ્ઠ જો કોઈ ઔષધ હોય તો તે હરડે જ છે.

અંતમાં સારરૂપ નીચેની હકીકત ધ્યાનમાં રાખવી હિતકર છે:

(૧) વધુપડતા શ્વાસોચ્છવાસ ઓછા કરી 'ગુદા, મૂત્રેંદ્રિય, ચામડી, મુખ, નાક અને કાનની વાટે કચરો કાઢી સાતે ય ધાતુને સરખી કરી છેલ્લામાં છેલ્લું સત્ત્વ **ઓજસ** બનાવી **લાંબું આયુષ્ય** આપે છે.

(૨) લોહીમાંથી પાણીનો ભાગ ઓછો કરી લોહી ઘટ્ટ બનાવી રુધિરાભિસરણમાં વધારો કરે છે અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

મગજમાંથી ઉદાન વાયુ નીચે ઉતારી લોહીનું તેમાં વધુ પરિભ્રમણ કરી હરડે **યાદશક્તિ** વધારે છે.

(૩) હરડે દીપક, પાચક, ઉષ્ણ અને અનુલોમિની હોવાથી જૂના કોષો બહાર કાઢી, નવા, મજબૂત અને ટકાઉ કોષો ઉત્પન્ન કરે છે અને જઠર તથા મગજનો કફ બહાર કાઢી ફરીથી **તરુણ વય** બક્ષે છે.

(૪) હરડે આંતરડાંનો મળ બહાર કાઢી ઉદરપટલ નીચે ઉતારી ફેફસાંમાં પ્રાણવાયુ વધારે ભરે છે અને વાયુ બહાર કાઢી નાખી વાયુના દોષનું શમન કરે છે. વાયુને લીધે જ શરીરનો રંગ કાળો હોય છે અને વાયુનું શમન કરતી હોવાથી, પરિણામે શરીરની **પ્રભા–કાંતિ**માં વધારો થાય છે.

(૫) શ્વાસનળીમાં રહેલી અવાજની નાની પેટી જેને અંગ્રેજીમાં 'વોકલ કોડર્ઝ' કહે છે, તેમાંથી પાણીનું શોષણ કરી કફ બહાર કાઢી, તૂરા રસથી સંકોચ કરી તેને મૃદુ અને મજબૂત કરી હરડે **સ્વરને** મધુર બનાવે છે.

(૬) મગજમાંથી ઉદાન વાયુ નીચે ઉતારી, મગજમાં લોહીનું પરિભ્રમણ વધારી, પવન સવળો કરી, **શાંતિ** આપી, તૂરા રસથી સર્વ ઇંદ્રિયો મજબૂત કરી, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ દૂર કરી હરડે માણસને **ઉદાર** બનાવે છે અને તેના સંકુચિતપણાનો નાશ કરે છે.

(૭) હરડેમાં તૂરો રસ હોવાથી, તે શરીરના બધા

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

જ અવયવોને મજબૂત બનાવી, પિત્ત સુધારી, નવું પિત્ત ઉત્પન્ન કરી, અવયવોના બહારના પિત્તના પડને વધુ મજબૂત બનાવી, પોતાનું પોષણ આપી, ઇંદ્રિયોને અને અવયવોને તે **બળવાન** બનાવે છે.

(૮) આંતરડાંમાંથી મળ ઓછો કરી, આંતરડાં હલકાં કરી, ફેફસાં નીચે ઉતારી, દૂંટીમાંથી અવાજ પેદા કરી હરડે **વાચાની સિદ્ધિ** બક્ષે છે.

(૯) હરડે દીપન, પાચન અને ઉષ્ણ હોવાથી અને પચવામાં ખૂબ હલકી હોવાથી ખોરાક હજમ કરે છે અને ધાતુઓ વધારી શરીરને **બળ** આપે છે.

(૧૦) હરડે જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ દૂર કરી, બગડેલ **સ્વભાવ** સુધારે છે. તે પિત્ત વધારતી હોવાથી સત્ત્વગુણવાળો સ્વભાવ કરે છે. पित्तं सत्त्वगुणोत्तमम् ।

(૧૧) હરડે રુક્ષ, ઉષ્ણ, અગ્નિ વધારનાર, બુદ્ધિ વધારનાર, પાકમાં સ્વાદુ અને **રસાયની** છે.

આ સર્વ વિચારોથી વાચકને સહેજે સમજાશે, કે કોઈ પણ રેચ કરતાં હરડેને અપનાવવી એટલે એકલી મળશુદ્ધિ થાય છે એટલું જ નહિ પણ તે મનુષ્યને મહાન બનાવવામાં ખરેખર મદદરૂપ થાય છે. એથી જ મહર્ષિ વાગ્ભટ્ટનું હરડે સંબંધી નીચેનું સૂત્ર ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છેઃ—

दीर्घमायुः स्मृतिं मेधामारोग्यं तरुणं वयः ।
प्रभावर्ण स्वरौदार्यं देहेन्द्रियबलोदयम् ॥॥१॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

वाक्सिद्धिं वृषतां कान्तिमवाप्नोति रसायनात्।
लाभोपायो हि शस्तानां रसादीनां रसायनम् ॥२॥

હરડે અમિત આયુષ્ય આપે, યાદશક્તિ વધારે, ધારણશક્તિ વધારે, જુવાની બક્ષે, પ્રભા અને રંગને સુધારે, ઇંદ્રિયો બળવાન કરે, વાચાની સિદ્ધિ આપે, બળ આપે અને રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર–સાતે ય ધાતુઓને સરખી કરી ઘડપણ અને રોગ બન્નેયને દૂર કરે છે.

૨૦ : હરડેના શાસ્ત્રોક્ત ગુણ

मम सत्यप्रतिज्ञेयं यूयं शृणुत पण्डिताः।
पथ्यायाः सदृशं किंचित् कुत्रचिन्नैव विद्यते ॥
पथ्याशी व्यायामी स्त्रीषु जितात्मा नरो न रोगी स्यात्।
यदि मनसा वचसा वा द्रुह्यति नित्यं न भूतेभ्यः ॥१

હે પંડિતો! તમો આ મારી સત્ય પ્રતિજ્ઞા સાંભળો! આ જગતમાં હરડે જેવું બીજું એક પણ ઔષધ નથી. પથ્ય ખાનારો, વ્યાયામ કરનારો, સ્ત્રીગમનમાં સંયમ રાખનારો, અને મન, વચન, કર્મથી પ્રાણીઓ-નો દ્રોહ ન કરનારો માણસ હરડેના સેવનથી અદ્ભુત લાભ મેળવે છે. ૧ (વૈદ્ય મનોરમા)

भुक्ते पथ्याऽभुक्ते पथ्या भुक्ता भुक्ते पथ्या पथ्या।
जीर्णे पथ्याऽजीर्णे पथ्या जीर्णाजीर्णे पथ्या पथ्या ॥२

હરડે જમેલાને કે નહિ જમેલાને, ભોજન પહેલાં

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

કે ભોજન પછી પથ્ય જ છે, પચેલાને કે ન પચેલાને બન્નેયને–અજીર્ણવાળાને અને અજીર્ણવિનાનાને હરડે પથ્ય જ છે. ૨ (શાલીગ્રામ નિઘંટુ)

हरिं हरीतकीं चैव गायत्रीं च दिने दिने ॥
मोक्षारोग्यतपःकामी चिंतयेत् भक्षयेत् जपेत् ॥ ३

આરેાગ્યની ઇચ્છાવાળાએ હરીતકીનું સેવન રોજ કરવું જોઈએ; અને મોક્ષ મેળવવાની ઇચ્છાવાળા માણસોએ હરિનું રટણ અને ગાયત્રીનો જાપ રોજ કરવો જોઈએ. ૩

हरस्य भवने जाता हरिता च स्वभावतः ।
हारयेत् सर्वव्याधीन्सा तेन प्रोक्ता हरीतकी ॥ ४

શિવજીના સ્થાનમાં જે ઉત્પન્ન થયેલી છે, નાડીઓના માર્ગને મળરહિત કરી, કોષોને મરવા નહિ દેતાં પોષક તત્ત્વ પહોંચાડી, ભીના જ રાખવાનો જેનો ગુણ છે અને સર્વ વ્યાધિઓનો જે નાશ કરે છે, તેનું નામ હરડે છે. ૪

अम्लत्वान्मारुतं हन्ति पित्तं मधुरतिक्ततः ।
कफं कटुकषायत्वात् त्रिदोषघ्नी हरीतकी ।
हरीतकी देहभृतां हिता स्यात्मातेव चैषा हितकारिणी च
परं कदाचित्कुपितेव माता न कुप्यते चांतरगाहि पथ्या ॥

હરડે ખાટી હોવાથી વાયુનો નાશ કરે છે, મધુર તથા કડવી હોવાથી પિત્તનો નાશ કરે છે, તીખી અને

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

તૂરી હોવાથી કફનો નાશ કરે છે, એમ ત્રણે ય દોષનો હરડે નાશ કરે છે; તેથી **પ્રાણી માત્રને હરડે હિત-કર છે.** હરડે માતાની માફક હિતકર છે. માતાની સરખામણી કરવાનું કારણ એ છે, કે પ્રાણી માત્ર સ્વાર્થથી જ ભરપૂર હોય છે; તે પોતાના વિકાસ અર્થે બીજાનું ભક્ષણ કરે છે; જ્યારે માતા પોતે ઘસાઈ મરી પુત્રનો વિકાસ કરે છે, માતાની ગેરહાજરીમાં વિકાસ કરવાનો ગુણ હરડે સારે છે; માતા કોઈ વખતે ય કોપ પામેલા જેવી જણાય છે; જ્યારે શરીરમાં ગયેલી હરડે કોઈ પણ વખત કોપ પામતી નથી; પણ સદા રક્ષા જ કરે છે.

हरीतकीप्रयोगात्तु श्वयथुः प्रविदीर्यते ।
उदीर्णमारुतेनैव तोयमुक्तोऽम्बुवाहकः ॥
अभयां सर्वदैवेह निर्भयोपक्रमामपि ।
गदाभयसमायुक्ता पलायन्ते विलोक्य तु ॥
यः स्वादेदन्वहं तस्य रसायनफलं भवेत् ॥ ५

હરડેના પ્રયોગથી સોજાનો નાશ થાય છે. જેમ વાદળાં પવનની અવર–જવરથી વેરાઈ જાય છે, તેમ સર્વદા ભય વગર હરડેનું (રોજ) સેવન કરવાથી રોગ ભયયુક્ત થઈ નાસી જાય છે અને તેનું **નિત્ય સેવન કરવાથી રસાયણનું ફળ મળે છે.** ૫

अश्विनोर्वचनं श्रुत्वा ब्रह्मा वचनमब्रवीत् ।
अभयाया इदं पृष्टमस्या व्याकरणं पृथक् ।
प्रवक्ष्याम्यनुपूर्वेण बुद्धिवृद्धिकरं परम् ॥

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

દેવોના વૈદ્ય અશ્વિનીકુમારોનાં વચન સાંભળી બ્રહ્માએ જવાબ આપ્યો, કે તમે હરડેની બાબતમાં જે વિવિધ પ્રશ્નો કર્યા તેના ઉત્તર અત્યંત બુદ્ધિ વધારનારા હોવાથી ક્રમશઃ હું આપું છું—

शिवां, सेवेत दीपनं तेन करोत्यामविनाशनम् । ६

હરડેનું રોજ સેવન કરવાથી અગ્નિ વધતો જ જાય છે અને કાચા રસનો નાશ થતો જાય છે. એ રીતે ધાતુઓની સામ્યતા જળવાય છે અને ધાતુઓની સામ્યતા એટલે જ જીવન. ૬

दुरासदांश्चैव चिरस्थितांश्च गदान्नराणां विनिहन्ति कामम्
न सोऽस्ति रोगो भुवि मानवानां हरीतकी यं न जयेत्प्रसह्य।
यशस्विनींताममृतप्रसूतां प्रयोजयेत्सर्वत एव धीरः ।
हितं हयानां लवणं प्रशस्तं जलं गजानां ज्वलनं गवाञ्च।
हरीतकी श्रेष्ठतमा नराणां चिकित्सिते पङ्कजयोनिराह॥ ७

મનુષ્યોના દુઃસાધ્ય અને અજીર્ણ રોગોનો પણ નાશ થાય છે. સંસારમાં મનુષ્યનો એવો કોઈ પણ રોગ નથી, જેને હરીતકી દૂર ન કરી શકે; તેથી અમૃતથી પેદા થયેલી હરડેનું રોજ નિયમિત સેવન કરવું જોઈએ. ઘોડા માટે મીઠું, હાથીઓ માટે જળ તથા ગાયો માટે જ્વલન (એક પ્રકારનું ઔષધ છે) જેમ પથ્ય છે, **તેમ માણસની ચિકિત્સા માટે હરડે અત્યંત પથ્ય છે.** ૭

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

औषधीनां ततः श्रेष्ठा प्रादुर्भूता हरीतकी ।
अभयां सहभुग्देवा भुञ्जानो लघु भोजनम् ॥
सम्वत्सरशतं जीवेत्प्रणुद्य विविधान् गदान् ।
अरोगो बलसम्पन्नो वलीपलितवर्जितः ।
ओजस्वी च भवेन्नित्यं सदा पथ्या निषेविता ॥ ८

મગના યુષ સાથે હરડેનું સેવન કરી ઉપર લઘુ ભોજન કરવું. આ પ્રમાણે કેટલાક વખત સુધી પ્રયોગ કરવાથી સો વર્ષનું આયુષ્ય થાય છે. તેના શરીરમાં રહેલા જૂના રોગો તો દૂર થાય છે, પણ આગળ કોઈ પણ રોગ વધવા દેતી નથી, બળવાન બનાવે છે અને વળિયાંપળિયાંના રોગોનો નાશ કરે છે. ૮

हरीतकी पञ्चरसाऽलवणा तुवरा परम् ।
रूक्षोष्णा दीपनी मेध्या स्वादुपाका रसायनी ॥
चक्षुष्या लघुरायुष्या बृंहणी चानुलोमनी ।
श्वासकासप्रमेहार्शःकुष्ठशोथोदरक्रिमीन् ॥
चर्विता वर्द्धयत्यग्निं पेषिता मलशोधनी ।
स्विन्ना संग्राहिणी पथ्या भृष्टा प्रोक्ता त्रिदोषनुत् ॥
संमीलिनी बुद्धिबलेन्द्रियाणां
हरीतकी स्यात्सहभोजनेन ॥
अन्नपानकृतान्दोषान्वातपित्तकफोद्भवान् ।
हरीतकी हरत्याशु भुक्तस्योपरि योजिता ॥ ९

હરડેમાં પાંચ રસો છે, ખારો રસ નથી, તૂરો

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

રસ વધુ પ્રમાણમાં છે. લૂખી, ગરમ, અગ્નિ વધારનારી, બુદ્ધિ વધારનારી, પાકમાં ગળી, આંખોનું તેજ વધારનારી, પચવામાં હલકી, આયુષ્ય આપનારી, બળ વધારનારી અને શરીરના કચરાને જે તે યેાગ્ય માર્ગે બહાર ધકેલી કાઢનારી છે. તે સેાપારીની માફક ચાવવાથી અગ્નિ વધે છે, ખાંડીને ખાવાથી મળને શુદ્ધ કરે છે, ઉકાળેલી કબજિયાત કરે છે, તળેલી ત્રણે ય દોષનેા નાશ કરનારી છે. વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણે ય દોષને મૂળ સહિત ઉખાડી ફેંકી દેનારી છે. ઝાડેા અને પેશાબ બહાર કાઢનારી છે; જ્યારે હરડે ભેાજન સાથે જ લેવામાં આવે, તેા ઉપરોક્ત ગુણ કરે છે.

જો તે જમ્યા પછી તરત જ લીધી હોય, તેા ખાવા–પીવાથી ઉદ્ભવેલા વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણે ય દોષોનેા હરડે તાત્કાલિક નાશ કરે છે. ૯

★

શુદ્ધિપત્ર

પાન	પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૮	૮	પ્રવેશદ્વારા	પ્રવેશદ્વાર
૨૭	૯	વધારે	વધારે;
૩૫	૧૨	મીઠું (ક્ષાર)	મીઠું અને ક્ષાર

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

વૈદક અને આરોગ્યના ગ્રંથો

આર્યભિષક્ અથવા હિંદુસ્તાનનો વૈદ્યરાજ : ૬-૦

સ્વ૦ શંકર દાજી પદેકૃત (આવૃત્તિ ૧૦મી)

આ ગ્રંથમાં નાનાં ગામડાંઓમાં પણ પોતાની મેળે બની શકે એવા હજારો ઘરગથ્થુ ઉપાયો છે. નિત્યના ઉપયોગની અને બીજી સુમારે ૬૦૦ વનસ્પતિઓના ગુણ–દોષ, ઓળખાણ તથા જુદાજુદા વ્યાધિઓ ઉપર તેને વાપરવાની વિધિઓ છે. સુમારે ૧૦૦ ધાતુ–ઉપધાતુઓનું શોધન–મારણ તથા તેનાં જુદાજુદા રોગો ઉપર જુદાંજુદાં અનુપાનો છે; સુમારે ૧૨૫ વ્યાધિઓનાં લક્ષણ, કારણ તથા ઉપાયો છે; તથા જુદીજુદી જાતના પાક, ચૂર્ણ, ગુટિકા, અવલેહ, યાકુતિ ઇત્યાદિ સેંકડો બનાવટો આપેલી છે.

પૃષ્ઠ ૮૩૨ ★ ટપાલખર્ચ ૦–૧૩

વૈદ્યક સંબંધી વિચારો (બે ગ્રંથોમાં) : ૩–૧૨

કુદરતી ઉપાયોનું મહત્ત્વ, ઉપવાસ અને લંઘનના ફાયદા, ચા, કૉફી ને તમાકુ ઇત્યાદિનાં નુકસાન, દૂધ, છાશ, ઘી વગેરેના ઉપયોગ; કસરત અને આસનના ફાયદા, ઝેરી વસ્તુઓનાં નુકસાન,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય અને આયુષ્ય વિષે મહત્ત્વના વિચાર, કેટલાક રોગોના સાદા અને સરળ ઉપાયો, અજીર્ણ–બંધકોશનાં કારણો અને ઉપાય, અગત્યની દેશી ઔષધિઓ, તેમના ઉપયોગ અને ફાયદા; સામાજિક રૂઢિરિવાજ અને ધાર્મિક વિચારો વગેરે અનેક ઉપયોગી બાબતો ઉપર પ્રકાશ પાડતા ૧૬૩+૧૨૮=૨૯૧ ઉપયોગી લેખોનો સંગ્રહ.

ભાગ ૧ લો–પૃષ્ઠ ૬૮૪ ૨–૦ ટપાલખર્ચ ૦–૭

ભાગ ૨ જો–પૃષ્ઠ ૪૩૨ ૧–૧૨ ટપાલખર્ચ ૦–૫

ખોરાકના ગુણદોષ : ૦–૧૦

લે૦ ડૉ. રસિકલાલ જે. પરીખ

આયુર્વેદ પદ્ધતિ અનુસાર આપણા રોજના ખોરાક માટે માર્ગદર્શન આપતું આ પુસ્તક ઋતુ અનુસાર કયો ખોરાક પથ્ય–અપથ્ય છે, તેમાં કેટલાં પોષક તત્ત્વો સમાયેલાં છે તેમ જ સપ્તધાતુ વગેરે વિગતવાર માહિતી આપે છે.

પૃષ્ઠ ૧૦૦ * ટપાલખર્ચ ૦–૨

ચૂર્ણ–ઔષધિ : લે૦ માધવ ચૌધરી ૦–૩

જુદાં જુદાં દર્દો ઉપર ઉપયોગી થાય તેવાં સો ચૂર્ણોની બનાવટ અને તેના ઉપયોગ જુદા જુદા વૈદકના આધારભૂત ગ્રંથોમાંથી એકત્રિત કરીને આપી છે.

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન : આવૃત્તિ ૬ ઠ્ઠી : ૦-૮

લે૦ મહાત્મા ગાંધીજી

આરોગ્યને લગતી ટૂંકી ને સરળ વિગતો તથા મહારોગોથી દૂર રહેવાના ઉપાયો અને કુદરતી ઉપાયોથી રોગોને નાબૂદ કરવાની અનુભૂત સરળ રીતો છે. પોતાના શરીરને બ્રહ્મનું મંદિર બનાવવા ઇચ્છનારે આ નાનકડું પુસ્તક અવશ્ય વાંચવા જેવું છે.

પૃષ્ઠ ૧૨૮ ★ ટપાલખર્ચ ૦-૨

આયુર્વેદ નિબંધમાળા : (બે ગ્રંથોમાં) ૪-૪

[લે૦ વૈદ્ય તિલકચંદ તારાચંદ]

આમાં રોગનાં મૂળ શોધીને તેને જડમૂળમાંથી નાબૂદ કરવાની આયુર્વેદપદ્ધતિ સમજાવીને સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિથી બાળક જન્મે, ત્યાં સુધીની અનેક બાબતો આપી છે. વાત, પિત્ત અને કફમાં ઋતુઓ પ્રમાણે થતા યોગ, પ્રસવ અને પ્રસૂતાની સારવાર, બાળકની સારવાર, છ ઋતુઓનું નિરૂપણ, ત્રિદોષ-સિદ્ધાંત, અતિસાર, કોલેરા, શ્વાસ, પાંડુ, અરુચિ, મૂર્છા, વાયુરોગ, શૂળ, હૃદયરોગ, પ્રમેહ, ઉદરરોગ, ભગંદર, નેત્રરોગ, ક્ષુદ્ર રોગો વગેરેનાં કારણો,

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

લક્ષણો અને અનુભૂત ઉપાયો તથા રસવિજ્ઞાન વગેરે અનેક બાબતો આપેલી છે.

પૃષ્ઠ ૭૩૬+૪૧૬=૧૧૫૨ ★ ટપાલખર્ચ ૦–૧૦–૦

ઔષધિ કલ્પલતા : લે૦ સ્વામી શ્રીકૃષ્ણાનંદજી ૦–૧૨

જુદીજુદી ૪૩ વનસ્પતિઓના કલ્પપ્રયોગો: કેટલીક વનસ્પતિઓ એવી છે, કે જેનું સતત લાંબો સમય યોગ્ય અનુપાનો સાથે સેવન કરવામાં આવે, તો ઘણાં સામાન્ય તેમ જ અસાધ્ય દર્દો નાબૂદ કરી શકાય છે; એ વિગત સમજાવતું આ પુસ્તક દરેકે વસાવવા જેવું છે.

પૃષ્ઠ ૧૧૨ ★ ટપાલખર્ચ ૦–૨

નાનભટ્ટ બાપા : લે૦ ડૉ. રસિકલાલ જે. પરીખ ૦–૩

કાઠિયાવાડના એક લોકપ્રિય ને આદર્શ વૈદ્યનું બોધપ્રદ ટૂંકું ચરિત્ર.

પૃષ્ઠ ૭૨ ★ ટપાલખર્ચ ૦–૧

બીજાં વધુ પુસ્તકોની વિગત માટે સૂચીપત્ર મંગાવો:-

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય

ઠે. ભદ્ર પાસે, પોસ્ટ બોક્સ નં. ૫૦–**અમદાવાદ** અને
કાલબાદેવીરોડ, હાથી બીલ્ડિંગ, ત્રીજે માળે–**મુંબઈ**, ૨

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ટાઈટલ પાન ૨ નું અનુસંધાન

૭. **ઇતિહાસને અજવાળે** : (સચિત્ર) લે૦ : ઇંદ્ર વસાવડા
★ ઇતિહાસની પરાક્રમી વ્યક્તિઓની જીવનરેખા

૮. **ગૃહજીવનની કલા** : (સચિત્ર) લે૦ 'સમાજશાસ્ત્રી'
★ ઘરમાં સુખ ને સંપથી કેમ રહી શકાય તેનાં સૂચનો

૯. **ગામડું બોલે છે** : (સચિત્ર) લે૦ શ્રી. ચુનીલાલ મડિયા
★ હિંદના નમૂનારૂપ એક ગામડાનું સાચું જીવન

૧૦ **ગૃહજીવનનાં દૃશ્યો** : (સચિત્ર) લેખિકા : શ્રી. કુમુદ શેઠ
★ આપણાં ગૃહ-કુટુંબનાં સાચાં શબ્દચિત્રો

૧૧. **મારો ભારત દેશ** : (સચિત્ર) લે૦ કાન્તિલાલ પરીખ
★ ભારતવર્ષના સૌંદર્ય અને વૈવિધ્યનો પરિચય

૧૨. **આરોગ્યસાધના** : લે૦ ડુંગરશી ધરમશી સંપટ
★ આરોગ્યના સંરક્ષણ અંગે માર્ગદર્શન

૧૩. **ભગવાનનાં છોરુ** : (સચિત્ર) લેખક : પુરાતન બુચ
★ હરિજનોના જીવન-પ્રસંગોનો હૂબહૂ ચિતાર

૧૪. **સાહસકથાઓ** : લે૦ રમણિક અરાલવાળા
★ લોકકલ્યાણ અર્થે સાહસ કરનાર વીરોની કથાઓ

૧૫. **ગુજરાતના સેવકો** : લે૦ ચન્દ્રકાન્ત શાહ
★ ગુજરાતના ૪ મૂક સેવકોનાં જીવનચરિત્રો

૧૬. **પટલાઈના પેચ ભા. ૧ લો** : લે૦ ઈશ્વર પેટલીકર
★ સામાજિક કુરૂઢિઓ પર વેધક દૃષ્ટિપાત

૧૭. **પટલાઈના પેચ ભા. ૨ જો** : લે૦ ઈશ્વર પેટલીકર
★ સામાજિક કુરૂઢિઓ પર વેધક દૃષ્ટિપાત

૧૮. **ગીતહોરી અને બીજાં નાટકો** : લે૦ સુરેશ ગાંધી
★ તખ્તાલાયકીવાળાં પાંચ ગીત-નાટકોનો સંગ્રહ

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય

ભદ્ર પાસે, પોસ્ટ બોક્સ નં. ૫૦, **અમદાવાદ**
કાલબાદેવી, હાથી બીલ્ડિંગ, ત્રીજે માળે, **મુંબઈ-૨**

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

૧૮૭૪ / ૧૯૪૨

છેલ્લી અર્ધી સદીમાં મહાગુજરાતે મહર્ષિ દયાનંદ સરસ્વતી, મહાત્મા ગાંધીજી અને ભિક્ષુ અખંડાનંદ—એ ત્રણ મહાપુરુષો આપ્યા છે.

એ ત્રણે મહાપુરુષોએ જનતાના હિતનો મહાન સિદ્ધાંત વિચાર્યો, જાહેર કર્યો ને પોતાના જ જીવન દ્વારા અનેક મુશ્કેલીઓનો સામનો કરી ક્રિયાના પ્રદેશમાં એ સિદ્ધાંતને સફળ કર્યો.

સંત અને કર્મયોગી એવા ભિક્ષુ અખંડાનંદે જનસેવાનો ઉચ્ચ પ્રકાર દેખાડ્યો છે.

તેમણે અજ્ઞાનરૂપી અંધાપો દૂર કરવા માટે પુસ્તકો દ્વારા ઉત્તમ વાચનરૂપી રસાયન લાખો ગુજરાતીઓને પૂરું પાડ્યું છે.

તેમણે ઋષિમુનિઓની વાણી અને વિદ્વાન લેખકોના વિચારોનો પ્રચાર કરી જનતાને નવું જીવન આપ્યું છે. તેમણે સાહિત્યના મહાન ક્ષેત્રમાંથી ત્રણસો જેટલાં ઉત્તમ પુસ્તકો ચૂંટી, સર્વ રીતે શુદ્ધ કરી, સરળ અને સહેલાઈથી વાંચી શકાય તેવા મોટા અક્ષરોમાં છપાવ્યાં અને તેમની લાખો પ્રતો ગરીબમાં ગરીબ માણસને પોસાય એવી સસ્તી કિંમતે ગુજરાતના ઘરેઘરમાં પહોંચાડી છે.

આ અગ્રગણ્ય સંત પુરુષે 'कथयन्तो मां नित्यम्' એ ગીતાસૂત્ર પ્રમાણે, ઠેઠ છેવટની ઘડી સુધી ગુજરાતના જીવનમાં અનેક શુભ સંસ્કારો રેડ્યા છે.

તે એક કાર્ય તેમની પાછળ ચાલુ રહે, તેવી વ્યવસ્થા પણ તેમણે કરી છે.

જ્ઞાનનું દાન એ સૌથી ઊંચું દાન છે; અને એ પ્રદેશમાં પહેલી પંક્તિએ બેસનાર દાતા ભિક્ષુ અખંડાનંદનું સ્થાન ગુજરાતના ગૌરવમાં—હિંદના રાષ્ટ્રજીવનમાં અપ્રતિમ રહેશે.

સસ્તું સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય { અમદાવાદ ને મુંબઈ—૨

CC-0. In Public Domain. Gurukul Kangri Collection, Haridwar